

บรรณนิทัศน์เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร

สารนิพนธ์
ของ
นายอนุกุล ธรรมจง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.4016

7222

2

บรรณนิทัศน์เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร

สารนิพนธ์

ของ

นายอนุกุล ธรรมจง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

พฤษภาคม 2546

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1 227058

นกุล ธรรมจ. (2546). บรรณนิทัศน์เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.พวงรัตน์ เกษรแพทย์.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดทำบรรณนิทัศน์จากหนังสือ บทความ และงานวิจัยในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร โดยมีขอบเขตของเนื้อหาประกอบด้วย 1) แนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 3) ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร และ 4) การวัดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเอกสารในการศึกษาค้นคว้าได้จัดแยกตามประเภทของบรรณนิทัศน์ หนังสือ บทความ และงานวิจัย ที่จัดเรียงลำดับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2540 – 2545 และ ปีคริสต์ศักราช 1997 – 2002 รวมทั้งหมด 106 เรื่อง ทั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ทำดรรชนีโดยเรียงลำดับอักษรตามหลักอักษรานุกรม แบ่งเป็น ดรรชนีชื่อผู้แต่ง ดรรชนีชื่อเรื่อง และดรรชนีหัวเรื่อง

ผลการศึกษาสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาบรรณนิทัศน์เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารในส่วนของแนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักวิชาการเป็นผู้ที่มีอารมณ์และจิตใจดี มีความโอบอ้อมอารี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ ยังเป็นหลักธรรมที่สอนให้นักวิชาการรู้จักการวางตัวให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอีกทางหนึ่งด้วย

2. จากการศึกษาบรรณนิทัศน์เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารในส่วนของพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า เมื่อไรก็ตามที่อารมณ์ถูกพัฒนาให้เกิดความฉลาดได้เป็นผลสำเร็จ กระบวนการคิด และขั้นตอนการปฏิบัติงานก็จะถูกกระทำออกมาอย่างมีระบบแบบแผน ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญาและด้านจริยธรรมขึ้น โดยทั้ง 2 สิ่งนี้เป็นตัวป้องกันการตัดสินใจ และการกระทำที่วู่วามขาดสติ อันจะนำไปสู่ความเสียหายเดือดร้อน ฉะนั้นผลลัพธ์ที่ได้จากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อมุ่งสู่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางวัตถุและจิตใจ

3. จากการศึกษาบรรณนิทัศน์เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารในส่วนของความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้ผู้บริหารเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ๆ ในองค์กร ทั้งยังทำให้ผู้บริหารรู้จักวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในองค์กร นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ยังทำให้ผู้บริหารนั้น เกิดคุณลักษณะของภาวะผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ 10 ประการ ได้แก่ 1) การเปิดเผย 2) การมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง 3) การมีความรับผิดชอบ 4) การเป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยน 5) การเป็นผู้พัฒนา 6) การเป็นหุ้นส่วนในองค์กร 7) การมีทักษะ

ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง 8) การแสดงออกทางอารมณ์ 9) การแก้ไขภาวะผิดปกติขององค์กร และ 10) ความสามัคคีปรองดอง

4. จากการศึกษาบรรณนิทัศน์เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารใน ส่วนของการวัดความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า การวัดความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่มีหลักสูตรหรือ วิธีการมาตรฐาน หรือวิธีการที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความเข้าใจหรือความเชี่ยวชาญของผู้ทำการวัด ตรวจสอบเป็นสำคัญ

หลักของการตรวจวัดความฉลาดทางอารมณ์ คือการตรวจวัดอารมณ์หรือสภาพจิตใจใน ภาวะการณ์ต่าง ๆ เช่น การทดสอบการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การทดสอบความมุ่งมั่นในการทำงาน หรือ การทดสอบสภาวะทางจิตใจ ฉะนั้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถควบคุมอารมณ์ของ ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีในทุก ๆ สภาวะการณ์ได้

อย่างไรก็ตาม แบบวัดสำหรับใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์ ได้มีลักษณะ หรือวิธี การตรวจวัดที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อผลลัพธ์ที่แสดงออกมานั้น จะได้ค่าความเชื่อมั่นสูง อาทิเช่น 1) การวัดแบบสร้างสถานการณ์ (Simulation) 2) การวัดแบบให้ลงมือปฏิบัติกระทำจริง (Performance Test) 3) การวัดแบบกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) หรือ 4) การวัดโดยการตอบ แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นต้น

AN ANNOTATION ON EMOTIONAL QUOTIENT FOR ADMINISTRATORS

AN ABSTRACT

BY

MR.NUKUL THAMMACHONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Administration
at Srinakharinwirot University

May 2003

Nukul Thammachong. (2003). *An Annotation on Emotional Quotient for Administrators*.

Master's Project, M.Ed. (Educational Administration). Bangkok : Graduate

school, Srinakharinwirot University. Advisor : Asst. Prof. Dr. Puongrat Kesonpat.

The purpose of this study was in order to construct an annotation from text books, articles and researches in term of the Emotional Quotient (EQ) that was involved with administrators. The province of the matter comprises 1) The Theory Trend of Emotional Quotient 2) The Emotional Quotient development 3) The relationship between Emotional Quotient and administrators and 4) The Emotional Quotient Evaluation. The documents for researching have been arranged according to the category of annotation text books, articles and researches which were arranged from 2540 to 2545 B.E. (1997 to 2002 A.D.), total 106 accounts. All this, the researcher has made an index by arranging in alphabetical order, the series of authors, titles and subtitles so that interesting readers can trace the information easily from this annotation.

The results of the study from text books, articles and researches found that the Emotional Quotient that was involved with administrators could be classified into 4 areas as the following.

1. Studying from the annotation in term of Emotional Quotient (EQ) for administrators in the Line of Thought and Theory of Emotional found that Emotional Quotient creates good mind and emotion mercy, helpful good human relationship in human beings. The Emotional Quotient as well was the Law of Dharma that teaches human beings know how to behave suitably in the way of life too.

2. Studying from the annotation in term of Emotional Quotient for administrators in emotional quotient development found that whenever emotion has been developed into successful intelligence, thinking process and operating step could come out in formal form that has developed into successful intelligence, thinking process and operating step could come out in formal form that has developed Intelligence Quotient and Moral Quotient. Both of them was the protector in deciding and absent-minded acting that get into trouble, This leads to progress both in material and mind.

3. Studying from the annotation in term of Emotional Quotient for administrators in Emotional Quotient among administrators found that Emotional Quotient made

administrators understand their own feeling, emotion and need, including other subordinates in the organization. At the same time, it makes administrators know how to defend and solve controversy within organization. Moreover, it found that Emotional Quotient still made administrators originate 10 Emotional Quotients for attributable leadership, they were 1) openness 2) self-understanding 3) responsibility 4) leader in exchanging 5) developer 6) share in the organization 7) skill in administrate their own emotion 8) extrovert emotion 9) solve the unusual condition in organization and 10) harmony

4. Studying from the annotation in term of Emotional Quotient for administration in part of Emotional Quotient measurement found that there was no curriculum, standard method or accurate method in Emotional Quotient measuring. It depended on comprehension or expert in measurement mainly.

The principle of Emotional Quotient measurement was measuring emotion or different mind's conditions such as an attempt to live with the others, test the intention of working or take a mind condition test. Therefore, one who has high Emotional Quotient could contains his good criteria emotion in all condition.

However, there were many different ways or measuring methods to measure Emotional Quotient in order to get high confidence value such as 1) Simulation Measurement 2) Performance Test Measurement 3) Incident Cases Measurement or 4) Questionnaire Measurement etc.



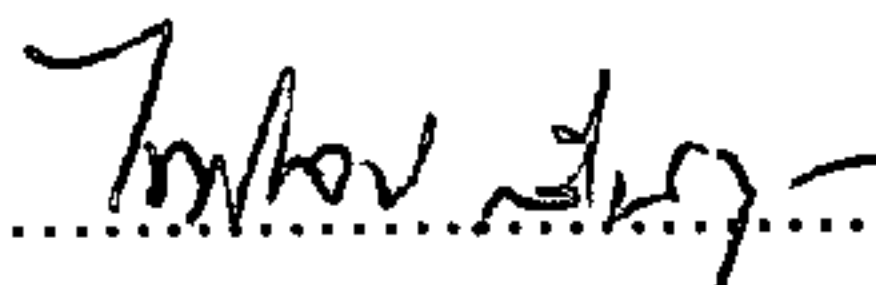
อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ เกษรแพทย์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



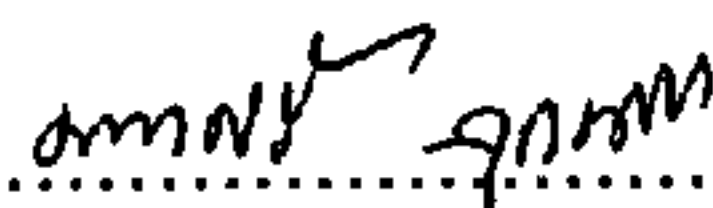
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)

คณะกรรมการสอบ



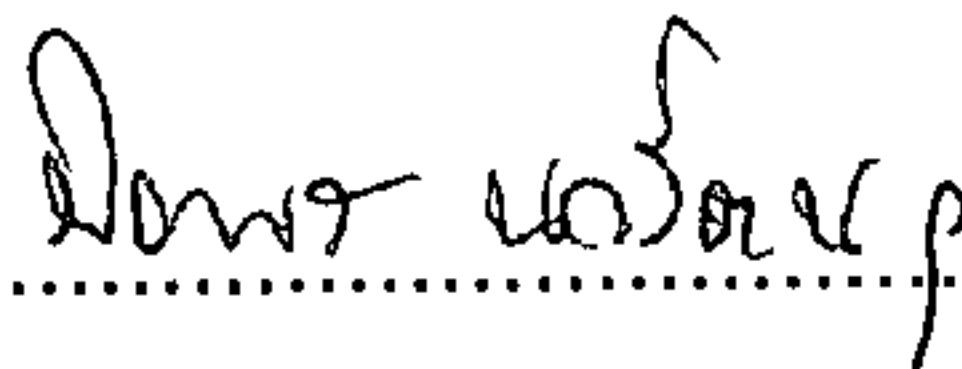
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ เกษรแพทย์)



กรรมการ

(อาจารย์ ดร.มารศรี สุธานี)



กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ปิยพร นวรัตน์ ณ อยุธยา)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุกุล)

วันที่ 9 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดีทุกประการก็เพราะความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ และให้คำแนะนำอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ เกษรแพทย์ ซึ่งท่านให้ความเมตตาเป็นที่ปรึกษา จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จเรียบร้อย ผู้ศึกษาค้นคว้ารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง นอกจากนั้นขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.มารศรี สุธานีธิ และอาจารย์ ดร.ปิยพร นวรัตน์ ณ อยุธยา ที่เป็นคณะกรรมการสอบโครงการสารนิพนธ์ ซึ่งได้ให้ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขสารนิพนธ์ฉบับนี้ จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้มีคุณค่า มีความถูกต้องและมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านพระครูโพธารามพิทักษ์ เจ้าคณะอำเภอโพธาราม (ชั้นพิเศษ) เจ้าอาวาสวัดโบสถ์ ตำบลบ้านเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ได้ให้ความอุปถัมภ์ส่งเสริมด้านทุนทรัพย์และแนะแนวทางการศึกษาระดับมหาบัณฑิต แก่ผู้ศึกษาค้นคว้าจนบรรลุเป้าประสงค์ที่ตั้งใจไว้

ขอขอบพระคุณอาจารย์มาลี บุญเกตุ อาจารย์ปราณี ตันติตระกูล ที่ช่วยค้นหาข้อมูลในการอ้างอิง และเป็นแรงใจอย่างดีตลอดมาในการทำสารนิพนธ์ และที่สำคัญสารนิพนธ์ฉบับนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าขาดข้อมูลสนับสนุนอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ฉะนั้นผู้ศึกษาค้นคว้าต้องขอขอบพระคุณผู้เขียนเอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ และงานวิจัย ทุก ๆ ท่าน ที่เป็นแหล่งขุมทรัพย์ทางปัญญา ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ข้อมูลในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้การดำเนินการศึกษาค้นคว้าสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าต้องขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อทองอยู่ คุณแม่เมณี ธรรมจง ที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล โดยเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาสนับสนุนและเป็นกำลังใจ จนทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้าเกิดนิสัยรักการเรียน ไขว่คว้าหาความรู้มาจนบัดนี้ ขอขอบคุณเพื่อนสนิทมิตรสหาย พี่ ๆ เหล่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ราชบุรีรุ่นที่ 2) ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในหลาย ๆ ด้าน และจะลืมเสียมิได้ คือ ดวงวิญญาณของนายสิทธิพันธ์ ธรรมจง ที่คอยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ศึกษาค้นคว้ามีแรงที่จะมุ่งมั่น ตั้งใจ และอดทนฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ จนส่งผลให้สารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

นกุล ธรรมจง

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ

ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ประโยชน์ของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของเอกสารที่ศึกษาค้นคว้า.....	5
แหล่งข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6

2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	8
บรรณนิทัศน์.....	8
ความหมายของบรรณนิทัศน์.....	8
หลักการจัดทำบรรณนิทัศน์.....	9
ความฉลาดทางอารมณ์.....	11
แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์.....	12
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	15
ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร.....	20
การวัดความฉลาดทางอารมณ์.....	23

3 วิธีการศึกษาค้นคว้า.....	27
วิธีการจัดทำบรรณนิทัศน์.....	27
การลำดับเนื้อหาบรรณนิทัศน์.....	28
ตัวอย่างบรรณนิทัศน์หนังสือ.....	29
ตัวอย่างบรรณนิทัศน์บทความ.....	30
ตัวอย่างบรรณนิทัศน์งานวิจัยในประเทศ.....	31
ตัวอย่างบรรณนิทัศน์งานวิจัยในต่างประเทศ.....	32
การจัดทำบรรณนิทัศน์.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
ดรรชนีชื่อผู้แต่ง.....	33
ตัวอย่างดรรชนีชื่อผู้แต่ง.....	33
ดรรชนีชื่อเรื่อง.....	34
ตัวอย่างดรรชนีชื่อเรื่อง.....	34
ดรรชนีหัวเรื่อง.....	35
ตัวอย่างดรรชนีหัวเรื่อง.....	35
4	
บรรณนิทัศน์หนังสือ.....	36
5	
บรรณนิทัศน์บทความ.....	60
6	
บรรณนิทัศน์งานวิจัย.....	78
7	
สรุปและอภิปรายสาระสำคัญ.....	104
บรรณานุกรม.....	112
ดรรชนี.....	123
ดรรชนีชื่อผู้แต่ง.....	124
ดรรชนีชื่อเรื่อง.....	128
ดรรชนีหัวเรื่อง.....	134
ภาคผนวก.....	138
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	158

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

“ผู้บริหาร” เปรียบได้กับหัวจักรกลหลักขององค์กร เพราะ “ผู้บริหาร” เป็นผู้ควบคุมระบบการดำเนินงานภายในองค์กรให้เกิดการขับเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา ประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ออกมา นั้นจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ “ผู้บริหาร” เป็นประการสำคัญ สาโรจน์ โอพิทักษ์ชิน (2544 : 1) กล่าวว่า ผู้บริหาร ก็คือ ผู้นำผู้หนึ่งที่ต้องมีความสามารถในการแก้ปัญหาและสามารถพาองค์กรที่กำลังประสบปัญหาอยู่ในขณะนั้น ให้พ้นวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้

เมื่อพิจารณาในแง่ของการเป็นผู้บริหารองค์กรแล้ว การเป็นผู้บริหารจะต้องฝึกทักษะของการบริหารให้เกิดความรู้ความชำนาญในด้านต่าง ๆ ที่มีความสำคัญต่อบทบาทในการบริหารงาน ประกอบด้วยทักษะด้านเทคนิควิธีในการปฏิบัติงาน ทักษะในการวิเคราะห์ ทักษะในการตัดสินใจ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ ทักษะในด้านความคิดรวบยอด ซึ่งเป็นความสามารถในการมองเห็นภาพรวมที่ซับซ้อนขององค์กรทั้งหมด ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องฝึกฝนและพัฒนาสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในตนเอง เพราะการเป็นสุดยอดของผู้บริหารองค์กรไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งความเป็นมืออาชีพเก่งงาน เก่งคน หรือเก่งคิด แต่อยู่ที่ความเป็นตัวของตัวเอง โดยมีพื้นฐานของการมีสติปัญญาไตร่ตรองคิดหน้าคิดหลัง มีhiriโอตตปปะด้วยจิตที่โยนิโสมนสิการ แยกแยะได้ว่าอำนาจกับปัญญาแตกต่างกันอย่างไร และใช้สติวิเคราะห์ในการเป็นตัวแทนที่ดี และสร้างผลกระทบเชิงสร้างสรรค์อย่างแท้จริงแก่องค์กรและสังคม (ความเป็นผู้นำกับการมีทักษะ. 2542 : 41 - 42)

การบริหารจัดการให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั้น ยังต้องอาศัยปัจจัยการบริหารอันได้แก่ คนที่มีคุณภาพ การจัดการที่เหมาะสม งบประมาณ เครื่องมือที่เพียงพอ เหมาะสมกับงาน ตลอดทั้งเวลาที่เอื้ออำนวย โดยปัจจัยการบริหารที่สำคัญที่สุด ก็คือ “คน” หรือบุคลากรขององค์กร เพราะความสำเร็จหรือความล้มเหลวของ “คน” ในองค์กรเป็นผู้กำหนดทั้งสิ้น ดังนั้น “การบริหารคน” จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและสลับซับซ้อน เพราะ “คน” มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีเหตุผล และมีอารมณ์ เรื่องของ “คน” จึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่จะต้องศึกษาค้นคว้า และพัฒนาอยู่เสมอ (ศุภนันท์ วิริยะฉันท. 2543 : 1) ซึ่งบุคลากรที่จะทำให้องค์กรมุ่งสู่ความสำเร็จได้นั้น ต้องมีคุณลักษณะเป็นบุคคลที่มีทั้งความรู้ความสามารถ และทักษะประสบการณ์ด้านต่าง ๆ รวมทั้ง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ด้วย หากขาดอันใดอันหนึ่ง ย่อมจะด้อยซึ่งคุณภาพ และถ้าบุคลากรขององค์กรไม่มีคุณภาพของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่ง

ได้แก่ ขาดการตัดสินใจที่ดีและเหมาะสม ไม่มีความรับผิดชอบ ใช้อารมณ์เหนือเหตุผล ขาดการคิดอย่างสร้างสรรค์ ขาดการยึดมั่นในเป้าหมายของผู้ร่วมงาน ไม่มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดการทำงานเป็นทีม สัมพันธภาพของผู้ร่วมงานเป็นไปในเชิงลบ เกิดความขัดแย้ง (Conflict) ในการปฏิบัติงาน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมจะส่งผลต่อบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน (Emotional Climate) ให้เป็นไปในทางตรงกันข้าม ทำให้ผลการปฏิบัติงานด้อยคุณภาพประสิทธิภาพลดน้อยถอยลง ฉะนั้นผู้บริหารในฐานะผู้นำขององค์กร หากไม่เอาใจใส่ดูแลในเรื่องของบุคลากร หรือทรัพยากรมนุษย์ให้ดีแล้ว การเป็นผู้นำในการบริหารงานบุคคลก็จัดได้ว่าด้อยคุณภาพ ซึ่งยังส่งผลต่อการนำพาองค์กรให้มุ่งสู่องค์กรที่ได้คุณภาพมาตรฐาน และมีประสิทธิภาพทัดเทียมคู่แข่งขั้นนั้น เป็นไปในทิศทางที่ยากยิ่ง (กฤษฎี อธิป ใจปล้ำ. 2544 : 3)

ในอดีตที่เคยผ่านมา ผู้บริหารขององค์กรส่วนใหญ่จะเน้นผู้ที่มีคุณลักษณะของความฉลาดทางปัญญา IQ (Intelligence Quotient) สูง ในการเข้ารับตำแหน่งหน้าที่การงาน เพราะมีความเชื่อว่าผู้ที่มี IQ ดี มักจะประสบความสำเร็จทางด้านการปฏิบัติงานและการบริหารงาน แต่ทว่านักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีทั้งความฉลาดทางปัญญา IQ (Intelligence Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient) และความฉลาดทางจริยธรรม MQ (Moral Quotient) อยู่ในเกณฑ์ที่สูง (นิตยา ศรีจำนง. 2543 : 18) ทักษะของเขาวนฉลาดนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient) ถือว่าเป็นสิ่งที่ใช้กำหนดวิธีการคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ รวมทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้อารมณ์ และจิตใจของผู้ร่วมงาน ในการร่วมมือกันทำกิจกรรมภายใน และภายนอกองค์กร ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่มีการกำหนดวางแผนไว้ทั้งในปัจจุบัน และอนาคต (อุมาพร ตรังสมบัติ. 2544 ; อ้างอิงจาก <http://www.thaiparents.net>. 2544 : 2) ซึ่งสอดคล้องกับเทอดศักดิ์ เดชคง. (2545 : 11) กล่าวว่า EQ (Emotional Quotient) สามารถพัฒนาผู้บริหารไปสู่ความเข้าใจทางด้าน กระบวนการต่าง ๆ ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ซึ่งจะเป็นการอำนวยความสะดวกต่อการงาน รวมไปถึงการพัฒนาจิตใจ และยังส่งผลต่อการบำบัดโรคหลายชนิด ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์และจิตใจของสมาชิกในองค์กรได้อีกด้วย

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) จึงได้รับความสนใจเป็นอย่างมากทั้งในกลุ่มของนักวิชาการ และบุคคลทั่วไป เนื่องจากความตึงเครียดในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ เริ่มหันมาให้ความสนใจ และตระหนักถึงความสำคัญของภาวะอารมณ์ที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง และผลกระทบต่อผู้อื่นรอบข้าง (กรมสุขภาพจิต. 2545 : คำนำ) ทั้งนี้ถ้าเราลองพิจารณากันแล้ว ก็จะเห็นว่า EQ ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่เอื้ออาทร ถ้อยทีถ้อยอาศัยกันเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ถ้าผู้ใดก็ตามนำทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient) มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันก็เปรียบได้กับการนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องของพรหมวิหาร 4 มาปฏิบัติ ซึ่งสามารถช่วยให้การ

ดำรงชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความสุข อีกทั้งยังรวมไปถึงการมี กาย วาจา และใจที่ดีขึ้น (เชิดชู อริยศรีวัฒนา. 2544 ; อ้างอิงจาก <http://www.Churdchoo.com>. 2544 : 1) อีกทั้ง ศาสนา ยังมีส่วนร่วมช่วยกล่อมเกล่า และบำบัดอารมณ์ที่หงอยเหงาเศร้าซึม และอารมณ์ที่ตกต่ำให้ดีขึ้นได้ อย่างมาก (เมฆี อึ้งอรุณ. 2544 : 66) ซึ่งจะเห็นได้ว่า EQ นั้น มีส่วนที่คล้ายคลึงกับหลักธรรมใน พระพุทธศาสนาอย่างเด่นชัด เพราะ EQ ถูกพัฒนามาจากหลักธรรมะ เพื่อให้เหมาะสมกับชาว ตะวันตก โดยอาศัยการศึกษาวิจัยให้เห็นเป็นตัวเลข การเปลี่ยนเป้าหมายมาสู่ทางโลก ก็เพื่อให้ บุคคลผู้นั้น ๆ อยู่ได้อย่างแน่นอน ในการประยุกต์ EQ เข้ากับการทำงานจนประสบความสำเร็จ และสามารถเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้คนจากสังคมรอบข้างได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545 : 137)

นอกจากนี้ โกลแมน. (Goleman. 1998b : 93 - 104) พบว่าEQ ยังเป็นเครื่องมือช่วยทำ ให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จทางด้านการมีภาวะผู้นำในการบริหารงานได้ถึง 90 เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้ เกียร์ และโลรี. (Geery & Lorie. 1997 : 4137) ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความเชื่อมั่น ในตนเองสูง โดยสังเกตได้จากการใช้ทักษะทางด้านการคิดวิเคราะห์ และการควบคุมการตอบสนอง อารมณ์ของตนเองในเชิงลบ และการรู้จักมองชีวิตในเชิงบวกมากขึ้น รวมทั้งสามารถสร้างอารมณ์ที่ สมบูรณ์ควบคู่กับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อีกทั้งยังคอยสนับสนุนให้การช่วยเหลืองานซึ่ง กันและกัน และมีการเน้นรูปแบบการทำงานเป็นทีม (Teamwork) จึงทำให้ลดปริมาณความขัดแย้งที่ อาจจะเกิดขึ้นให้น้อยลงได้ ซึ่งผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบทีม งาน จะมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูง ในขณะที่ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นงาน และแบบเน้นตน จะมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูง และผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบ เน้นคน จะมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้น้อยกว่าผู้นำแบบเน้นงาน ผู้นำแบบ ประนีประนอม และผู้นำแบบทีมงาน จะมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าผู้นำ แบบเน้นคน ผู้นำแบบทีมงาน และผู้นำแบบประนีประนอม (ณัชชา เอื้อวิวัฒน์. 2544 : บทคัดย่อ) ฉะนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลทำให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จทางด้าน การใช้ภาวะผู้นำในการบริหารงานที่เต็มศักยภาพของผู้บริหารอย่างแท้จริง (ณัฐพันธ์ ขจรนันท์. 2544 : 130)

ด้วยเหตุดังกล่าว การตระหนักถึงเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ผู้บริหาร จึงเป็นสิ่งที่ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องศึกษาค้นคว้าควรทำความเข้าใจ เพื่อใช้สำหรับนำไป พัฒนาด้านการบริหารอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น ที่อยู่ทั้งภายในและภายนอกขององค์กร เพราะบางมุมของอารมณ์และจิตในคนเรานั้นอาจจะมี ความทุกข์ ความเครียด ความขัดแย้ง หรือการ ขาดสติสัมปชัญญะในการวิเคราะห์ตรึกตรองเรื่องราวต่าง ๆ หรือในอีกบางมุมของอารมณ์และจิตใจ ของคนเราอาจจะมีแต่ความสุข ซึ่งความสุขนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า และสามารถใช้เป็นพลังส่งเสริมให้

บรรยากาศขององค์กร รวมถึงบรรยากาศของผู้คนในสังคม มีแต่ความไว้นือเชื่อใจ รู้จักมองปัญหาที่ต้นเหตุ และมีความห่วงหาอาทรเข้าใจซึ่งกันและกันเพิ่มมากยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวมาทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้ามีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร เพราะเรื่องนี้ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากในโลกยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่ทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ (Vision) กว้างไกลจะต้องมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ EQ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของผู้บริหารและผู้คนในองค์กร ในการพัฒนาระดับของจิตใจให้รู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง รวมทั้งยังเป็นการพัฒนาศักยภาพขององค์กรให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กันไป ฉะนั้น การศึกษาค้นคว้านี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นแนวทางในการพัฒนา และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารรวมทั้งผู้ที่สนใจต้องการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ด้วย ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและจัดทำบรรณนิทัศน์เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร เพื่อเป็นฐานข้อมูลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสำหรับสืบค้นให้ได้ความรู้ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมของผู้บริหาร และผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าหาอ่านเพิ่มเติม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้บริหาร ผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กรต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อจัดทำบรรณนิทัศน์ จากหนังสือ บทความ และงานวิจัยในเรื่อง ของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร

ประโยชน์ของการศึกษาค้นคว้า

ศึกษาค้นคว้าในเรื่องของ ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร จากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำประเด็นสาระสำคัญ ๆ จากเอกสารดังกล่าว ออกมาจัดทำในรูปแบบของบรรณนิทัศน์ เพื่อใช้เป็นสาระข้อมูลให้แก่ผู้บริหาร และผู้ทำวิจัย หรือบุคคลทั่วไปที่สนใจ ต้องการสืบค้นเนื้อหา รวมถึงการใช้เป็นแหล่งอ้างอิงประกอบกับงานวิชาการ หรืองานวิจัย ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ค้นคว้าเนื้อหา เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร โดยมีขอบเขตการศึกษาค้นคว้านี้ ดังนี้ คือ

1. แนวคิด และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์
2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ความฉลาดทางอารมณ์ กับผู้บริหาร
4. การวัดความฉลาดทางอารมณ์

ขอบเขตของเอกสารที่ศึกษาค้นคว้า

เอกสารในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ค้นคว้าเนื้อหา เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร โดยใช้เอกสารประเภท หนังสือ บทความและงานวิจัย ที่จัดพิมพ์ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2540 – 2545 ซึ่งตรงกับปีคริสต์ศักราช 1997 - 2002 รวมทั้งหมด 106 เรื่อง

แหล่งข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า

1. สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จ.กรุงเทพฯ
2. สำนักวิทยบริการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จ.กรุงเทพฯ
3. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยมหิดล จ.นครปฐม
4. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากร จ.นครปฐม
5. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จ.นครปฐม
6. สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยคริสเตียน จ.นครปฐม
7. สถาบันวิทยบริการ ราชภัฏนครปฐม จ.นครปฐม
8. สถาบันวิทยบริการ ราชภัฏเพชรบุรี จ.เพชรบุรี
9. สถาบันวิทยบริการ ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี
10. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จ.กรุงเทพฯ
11. หอสมุดวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี จ.ราชบุรี
12. หอสมุดประชาชนอำเภอโพธาราม จ.ราชบุรี
13. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ นครชัยศรี จ.นครปฐม
14. แหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้บริหาร หมายถึง บุคคลที่มีภาวะความเป็นผู้นำในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความอดทนอดกลั้น มีการไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการตัดสินใจสั่งการ มีความรับผิดชอบ สามารถแก้ไขปัญหาภายในขององค์กรทุกส่วนได้อย่างมีสติ และเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งรู้จักการบริหารงานทรัพยากรมนุษย์โดยมุ่งเน้นความยืดหยุ่นเพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง และความตึงเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจากความวิตกกังวลของบุคลากรที่ปฏิบัติงานภายในองค์กร

2. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) หรือ เซาว์อารมณ์ (Emotional Intelligence : EI) หมายถึง ความสามารถทางด้านความรู้สึก การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม โดยมุ่งเน้นเรื่องของการมีน้ำใจเห็นอกเห็นใจต่อกัน การมีสติ และความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งได้ เพื่อให้สังคมนั้น ๆ เป็นสังคมที่มีความสุข และมีความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมในทางที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามทางความคิด และสุขภาพพลานามัยให้ดีขึ้น

3. แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง คำนิยาม คำจำกัดความ หรือ แนวความคิดเห็น ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ในแง่มุมต่าง ๆ

4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง เทคนิคการรู้จักปรับอารมณ์ของตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ จากเหตุการณ์เชิงลบเป็นเชิงบวก หรือจากอุปสรรคทำให้เป็นโอกาส และทำเช่นนั้นเรื่อย ๆ ไป จนเกิดติดเป็นนิสัยความเคยชินในการยึดถือปฏิบัติ

5. ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร หมายถึง ยุทธวิธีในการครองใจตน ครองใจคน และครองงาน ของผู้บังคับบัญชาการ โดยใช้หลักจิตวิทยาอันตั้งอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องและดีงาม เพื่อควบคุมความรู้สึกนึกคิด และการเอาชนะใจคนอย่างมีศิลป์ รวมทั้งเป็นการสร้างพฤติกรรมในทางบวกที่พึงปรารถนา ให้เกิดขึ้นในหมู่ผู้ร่วมงานภายในองค์กร เพื่อง่ายต่อการควบคุมดูแลและปรับปรุงโครงสร้างการทำงานให้เป็นเลิศต่อไปในอนาคต

6. การวัดความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การทดสอบ หรือการประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งที่อยู่ภายในจิตใจ และที่แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมภายนอก ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเพียรพยายาม ความเป็นผู้มีความอดทน การรู้จักใช้ทักษะทางสังคม การทำตนเป็นผู้ช่างสังเกตพฤติกรรมผู้อื่นหรือที่เรียกว่า “รู้เขา รู้เรา” การรู้จักควบคุมอารมณ์ และรู้จักบริหารความสุขกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นชีวิตการทำงาน การเรียน หรือแม้กระทั่งชีวิตส่วนตัว เป็นต้น

7. บรรณนิทัศน์ หมายถึง การสรุปประเด็นสาระสำคัญออกมาจากหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เพื่อให้ทราบข้อมูลภายในเนื้อหาโดยสังเขปว่าน่าสนใจ และมีคุณประโยชน์อย่างไร

8. ดรรชนี หมายถึง การจัดทำสารบัญญัตินำโดยเรียงตามอักขรानุกรมไว้ด้านท้ายเล่มของหนังสือ บทความ หรืองานวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

8.1 ดรรชนีชื่อผู้แต่ง คือ การจัดทำสารบัญญัตินำโดยเรียงลำดับตามอักขรานุกรมของชื่อผู้แต่งจากหนังสือ บทความ และงานวิจัย

8.2 ดรรชนีชื่อเรื่อง คือ การจัดทำสารบัญญัตินำโดยเรียงลำดับตามอักขรานุกรมของชื่อเรื่องจากหนังสือ บทความ และงานวิจัย

8.3 ดรรชนีหัวเรื่อง คือ การจัดทำสารบัญญัตินำจากการนำประเด็นสาระสำคัญสรุปออกมาเขียนเป็นชื่อเรื่องแล้วเรียงลำดับตามอักขรานุกรมของชื่อเรื่องจากหนังสือ บทความ และงานวิจัย

9. หนังสือ หมายถึง สิ่งตีพิมพ์เผยแพร่ความรู้ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่ออกมาเป็นรูปเล่มโดยมีเนื้อหาการบรรยายเรื่องราวเป็น เรื่องสั้น แบบเรียน หรือเอกสารประกอบคำบรรยายทางวิชาการต่าง ๆ เพื่อมุ่งเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าต่อไป

10. บทความ หมายถึง การเขียนแสดงทัศนคติ หรือแสดงความคิดเห็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ลงในคอลัมน์สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น วารสาร นิตยสาร จุลสาร เป็นต้น

11. งานวิจัย หมายถึง เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการจากการทดลองค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้และน่าเชื่อถือในเรื่องของ ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร ของนักวิจัย และคณาจารย์ หรือผลการค้นคว้าวิจัยตามหลักสูตรปริญญาโท ปริญญาตรีศึกษาขึ้นไป ที่มีการคัดเลือก คัดสรร และตรวจสอบคุณภาพมาเป็นอย่างดี ซึ่งทั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

11.1 งานวิจัยในประเทศ คือ เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ที่เกิดขึ้นภายในประเทศไทยซึ่งได้มาจากการทดลองค้นคว้าจนน่าเชื่อถือ ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับผู้บริหาร

11.2 งานวิจัยในต่างประเทศ คือ เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการที่เกิดขึ้นภายนอกประเทศไทย ซึ่งได้มาจากการทดลองค้นคว้าจนน่าเชื่อถือ ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับผู้บริหาร

บทที่ 2

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

การศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจะนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. บรรณนิทัศน์

1.1 ความหมายของบรรณนิทัศน์

1.2 หลักการจัดทำบรรณนิทัศน์

2. ความฉลาดทางอารมณ์

2.1 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

2.2 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.3 ความฉลาดทางอารมณ์ กับผู้บริหาร

2.4 การวัดความฉลาดทางอารมณ์

1. บรรณนิทัศน์

บรรณนิทัศน์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Annotation ซึ่งเป็นการสรุปสาระสำคัญทำให้ทราบข้อมูลเนื้อหาภายในของเอกสาร หนังสือ บทความ งานวิจัย หรืองานวิชาการต่าง ๆ

1.1 ความหมายของบรรณนิทัศน์

มีนักการศึกษาได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ ไว้ดังนี้

ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจนะ. (2533 : 187) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ว่าเป็นการจัดทำคำอธิบายสังเขป เพื่อประกอบรายชื่อหนังสือแต่ละเล่มว่าหนังสือเล่มใดเขียนเนื้อหาสาระสำคัญไปในทำนองใด ซึ่งจะสะดวกรวดเร็วต่อการสืบค้นเนื้อหาสาระโดยไม่ต้องเปิดอ่านทั้งเล่ม

ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์. (2540 : 90) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ว่า เป็นการย่อเนื้อหาสาระหรือเนื้อเรื่องของเอกสาร สิ่งพิมพ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นเครื่องมือสำหรับช่วยให้ง่ายต่อการตัดสินใจในการคัดเลือกเอกสาร หรือเป็นเครื่องมือคัดสรรให้ทราบถึงเนื้อหาสาระประโยชน์ของสาระเอกสารนั้น ๆ สำหรับผู้ที่มาใช้บริการในห้องสมุดได้ทราบข้อมูลของเนื้อหาสำคัญในเอกสารที่กำลังจะศึกษาค้นคว้าในขณะนั้น

สมหมาย พรหมทอง. (2545 : 12) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ว่า เป็นการอ่านสรุปสาระสำคัญของเนื้อเรื่อง โดยย่อให้ครอบคลุมเนื้อหา และคุณค่าของเอกสาร

สถาพร ศรีม่วง. (2545 : 26) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ว่า เป็นการสรุปเนื้อหาสำคัญจากเอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัย เพื่อแนะนำคำอธิบายลักษณะเด่น ๆ ของเอกสารต่าง ๆ ว่ามีความมุ่งหมายแบบใด

สมศักดิ์ จิตะยารักษ์. (2546 : 26) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ว่า เป็นคำอธิบายสาระสำคัญของหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์โดยย่อ เพื่อแนะนำลักษณะเด่น ๆ ของหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ แต่ละเล่มว่าเขียนไปในทำนองใด มีสาระสำคัญ และความมุ่งหมายอย่างไร

จากแนวความคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับบรรณนิทัศน์ สามารถสรุปออกมาเป็นภาพรวมได้ว่า บรรณนิทัศน์ คือ การสรุปประเด็นสาระสำคัญออกมาจากหนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เพื่อให้ทราบข้อมูลภายในเนื้อหาโดยสังเขปว่าน่าสนใจ และมีคุณประโยชน์อย่างไร

1.2 หลักการจัดทำบรรณนิทัศน์

ในส่วนของหลักการจัดทำบรรณนิทัศน์ ได้มีนักการศึกษาเสนอวิธีการจัดทำไว้ดังนี้

กรมวิชาการ. (สมศักดิ์ จิตะยารักษ์. 2546 : 27 ; อ้างอิงจาก กรมวิชาการ. 2543 : 217) ได้อธิบายถึงการจัดทำบรรณนิทัศน์ โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ผู้จัดทำจะต้องมีสมาธิ และพยายามเขียนบรรณนิทัศน์ให้ตรงกับจุดมุ่งหมาย
2. อ่านหนังสือให้เข้าใจโดยตลอด พร้อมทั้งอ่านคำนำด้วย เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายของผู้แต่งหรือรายละเอียด จับเนื้อหาสาระสำคัญให้ได้แล้วจึงลงมือเขียน

3. การเขียนบรรณนิทัศน์ลงรายละเอียดเกี่ยวกับหนังสือ เรียงตามลำดับดังนี้

- 3.1 ผู้แต่ง
- 3.2 ชื่อเรื่อง
- 3.3 สถานที่พิมพ์
- 3.4 สำนักพิมพ์
- 3.5 ปีที่พิมพ์
- 3.6 จำนวนหน้า

ซึ่งจะใช้วิธีเดียวกับการเขียนบรรณานุกรมอ้างอิงท้ายเล่มของหนังสือต่าง ๆ

ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์. (2540 : 92) ได้อธิบายถึงลำดับขั้นตอนในการจัดทำบรรณนิทัศน์หนังสือดังนี้

1. ศึกษาเนื้อเรื่องและแนวคิดให้เข้าใจ โดยพิจารณาอ่านจาก คำนำ สารบัญ และเนื้อเรื่องโดยสังเขป

2. เขียนรายละเอียดของบรรณานุกรม ได้แก่

- 2.1 ชื่อผู้แต่ง
- 2.2 ชื่อเรื่อง

2.3 ครั้งที่พิมพ์ (ถ้าพิมพ์ตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป)

2.4 สถานที่พิมพ์

2.5 ปีที่พิมพ์

2.6 จำนวนหน้า

3. เขียนข้อความที่เป็นบรรณนิทัศน์ คือ สรุปสาระสำคัญของเนื้อเรื่องโดยย่อให้ครอบคลุม เนื้อหาทั้งหมด และเสนอคุณค่าที่แท้จริงของหนังสือเล่มนั้น

4. พิจารณาบททวน เนื้อหา สำนวนภาษา และความยาวให้เหมาะสม

ครรชิต มัลลียวงศ์และคณะ. (1998 : 90 - 91) ได้เสนอวิธีการจัดทำบรรณนิทัศน์ดังนี้

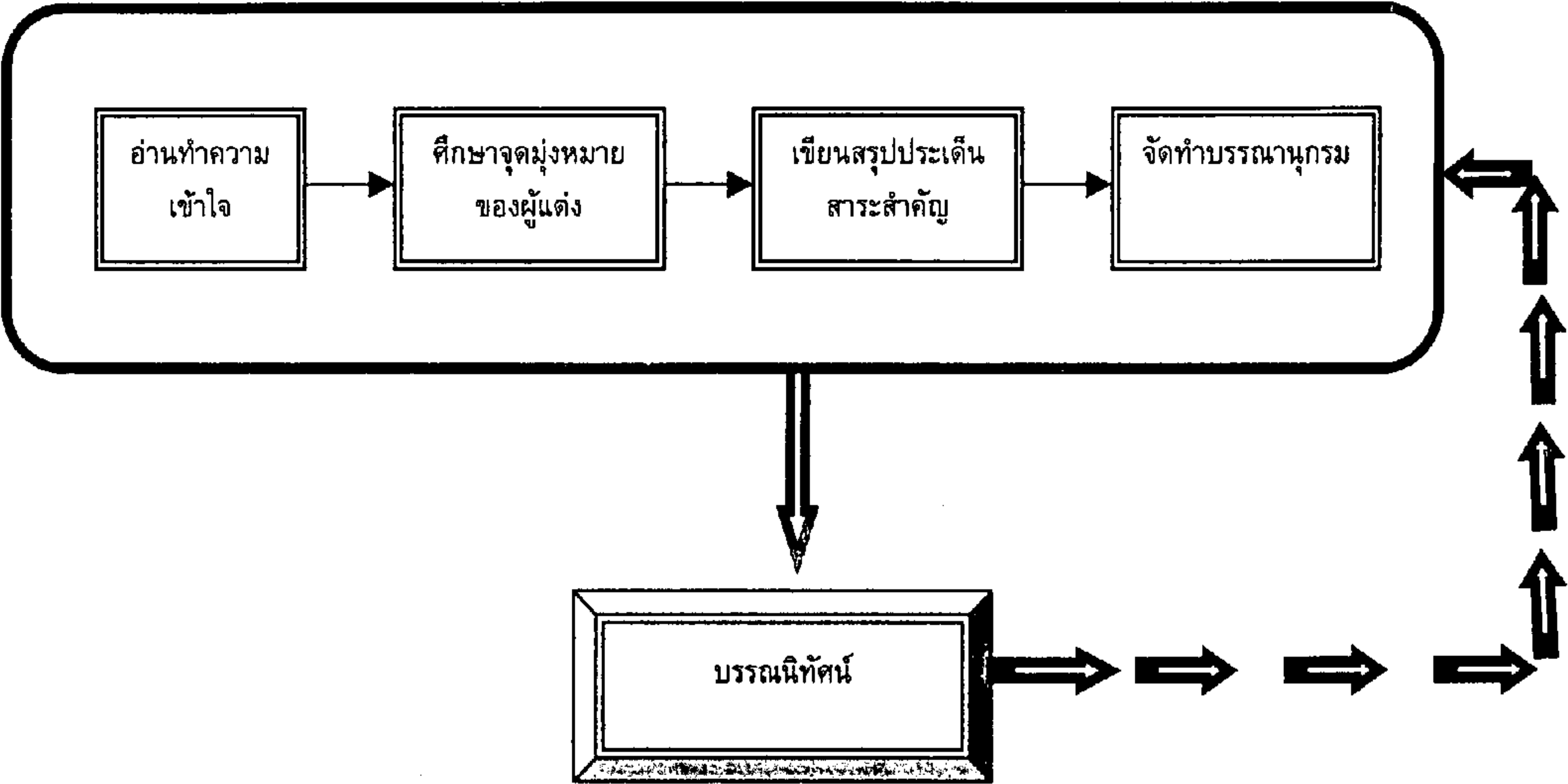
1. อ่านเนื้อเรื่องโดยตลอดจากหนังสือ บทความ บทคัดย่อ หรือ เอกสารอ้างอิงต่าง ๆ เพื่อให้ทราบเนื้อหาชัดเจน วิธีที่ดีที่สุด คือ การอ่านหลาย ๆ เทียบ

2. เขียนข้อความยาวประมาณ 1 ประโยค แล้วบรรยายเนื้อหาของเรื่องนั้นว่าเกี่ยวกับอะไร โดยเขียนให้ครอบคลุมประเด็นสาระสำคัญทั้งหมด

3. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารอ้างอิงผลงานต่าง ๆ ที่เป็นแนวคิดของผู้เขียนทั้งหมดต้องจัดทำบรรณานุกรมไว้ด้วย

4. อ่านบททวนเนื้อหาและการใช้ภาษา เพื่อให้แน่ใจว่าได้ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ อย่างเพียงพอที่จะเข้าใจเนื้อเรื่องของหนังสือ บทความ บทคัดย่อ หรือเอกสารอ้างอิงต่าง ๆ ว่าตรงกับจุดมุ่งหมายของเนื้อเรื่องนั้น

จากแนวคิดของนักการศึกษาที่ได้เสนอหลักการจัดทำบรรณนิทัศน์ไว้อย่างหลากหลายวิธีการ สามารถสรุปและอธิบายได้ว่า ผู้จัดทำจะต้องอ่านทำความเข้าใจเนื้อเรื่อง และใจความสำคัญหลักของหนังสือ รวมถึงการศึกษาทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของผู้แต่งด้วยว่ามีความคาดหวังกับการประสบความสำเร็จในการเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ในระดับใด หลังจากนั้นจึงเขียนสรุปประเด็นสาระสำคัญ ๆ ออกมาให้ครอบคลุมทุกหัวข้อหลัก ๆ แล้วจัดทำบรรณานุกรมอ้างอิงตามหลักสากล ทั้งนี้ก็จะได้บรรณนิทัศน์ออกมา แต่เพื่อความสมบูรณ์และถูกต้องควรต้องทำการทบทวนเนื้อหาสาระทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความสอดคล้องและสัมพันธ์ตรงกับจุดมุ่งหมายของหนังสือเล่มนั้นอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถแสดงออกมาเป็นกรอบความคิดเกี่ยวกับหลักการจัดทำบรรณนิทัศน์ได้ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 การจัดทำบรรณนิทัศน์

2. ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ โดยส่วนมากแล้วบุคคลทั่วไปจะทราบและรู้จักกันในนามของ อีคิว (Emotional Quotient : EQ) ซึ่งเป็นคำที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย แม้ว่าอาจจะมีความหมายไม่ตรงนัก ส่วนคำที่มีความหมายตรงมากกว่า ก็คือ (Emotional Intelligence : EI) แต่ยังไม่ค่อยได้รับความนิยมนัก (เทิดศักดิ์ เดชคง. 2545 : 16) ทั้งนี้ เรเฟรด. (Rehflid. 2002 : Abstract) ได้สรุปผลในงานวิจัยไว้ว่า Emotional Intelligence : EI เป็นแนวคิดที่มาจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence : SI) แต่ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2543 : 22- 27) กล่าวว่า นอกเหนือจากคำว่า (Emotional Quotient : EQ) และ(Emotional Intelligence : EI) แล้ว ในภาษาอังกฤษนั้น ยังมีคำใช้เรียกชื่อที่ใกล้เคียงกับ EQ และ EI อยู่อีกอย่างน้อย 13 คำ ได้แก่

- 1. Social Intelligence เป็นของ ทรอนไดค์ (Thorndike : 1920)
- 2. Tacit Knowledge เป็นของ โปแรนยี (Polanyi : 1976)
- 3. Personal Intelligence เป็นของ แกรดเนอร์ (Gardner : 1983)
- 4. Implicit Learning เป็นของ ซีการ์ (Segar : 1994)
- 5. Meta-mood Experience หรือ Meta-Experience เป็นของ โซโลวีย์, เมเยอร์, โกลแมน, เทอร์วีย์ และฟอลไฟ (Salovey, Mayer, Goleman, Turvey and Palfai : 1995)
- 6. Emotional Literacy เป็นของ คูเปอร์ และสวาฟ (Cooper & Swaf : 1998)

7. Practical Intelligence เป็นของ สเตอร์นเบิร์ก (Sternberg : 1998)
8. Emotional Maturity เป็นของ อับราฮัมสัน (Abrahamson : 1998)
9. Emotional Learning เป็นของ เดมาซิโอ (Damasio)
10. Emotional Capital เป็นของ Institute of Personnel Development ของสหราชอาณาจักร (29 ตุลาคม 2541)
11. Emotional Knowledge เป็นคำที่มากจากประสบการณ์ของตนเอง และของผู้อื่น
12. Emotional IQ เป็นของ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer)
13. Emotional Competence เป็นของ สการ์น (Scarn : 1997) , โกลแมน (Goleman : 1998)

ถึงแม้ว่าคำที่ใช้สื่อความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ได้ถูกนิยามขึ้นไว้มากมาย แกรดเนอร์ และโกลแมน. (อาภา ถนัดช่าง. 2543 : 24 – 25 ; อ้างอิงจาก Gardner & Goleman.) กล่าวว่า คำที่เหมาะสมและควรจะใช้สื่อความหมายได้ดีที่สุด คือ Emotional Quotient : EQ เพราะได้ใช้แนวเดียวกับความฉลาดทางสติปัญญา Intelligence Quotient : IQ เนื่องจากว่า EQ เป็นความสามารถด้านการตระหนักรู้ทางความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีส่วนส่งเสริมให้บุคคลผู้นั้น ประสบความสุข และความสำเร็จทางสติปัญญา ถึงแม้ว่า IQ จะมีไม่มากนัก แต่รู้จักวิธีนำ EQ เข้ามาบูรณาการใช้ร่วมกับ IQ ก็จะทำให้ความสามารถในการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้นั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า จากหลาย ๆ แนวคิดที่ได้กล่าวมา เมื่อลองพิจารณาแล้ว คำว่า Emotional Quotient : EQ น่าจะเป็นคำสากล และเหมาะสมมากที่สุด ซึ่ง ชีระ ชัยยุทธบรรยง. (2544, มิถุนายน : 35 - 37) ก็ได้ใช้คำว่า Emotional Quotient : EQ เป็นคำที่ใช้สื่อความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะถือว่าเป็นคำที่ชัดเจนในเรื่องการสื่อความหมาย ว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ตนเองและอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกัน รู้จักจัดการกับตนเองให้กล้าเผชิญกับความคับข้องใจ ความเศร้าโศก ความยากลำบาก ความกลัว และความกดดันต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง ทำให้การดำรงชีวิตในสังคมดำเนินไปอย่างมีรูปแบบและมีความสุข

2.1 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หรือเรียกสั้น ๆ ว่า EQ (ไตรรงค์ ปิมปา. 2543 ; อ้างอิงจาก <http://www.trironk@health.moph.go.th>. 2543 : 1)

บาร์ออน. (Bar-on. 1997 : 3 – 4) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการจัดการด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม และทักษะต่าง ๆ ที่มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลในการที่จะรับมือกับความต้องการและแรงกดดันของสภาพแวดล้อมรอบข้าง

โกลแมน. (Goleman. 1998b : 317 – 318) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) ว่าเป็นความสามารถทางการตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง และ

ผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเอง รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ดี

กรมสุขภาพจิต (2545 : 5) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (EQ) ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตยังได้คิดนิยามสูตรของความฉลาดทางอารมณ์ออกมาเป็นทฤษฎีดังนี้ ฉลาดทางอารมณ์ = ฉลาดคิด + ฉลาดพูด + ฉลาดทำ ซึ่งแต่ละตัวนั้น มีความหมายดังนี้

1. ฉลาดคิด ควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดในทางที่สร้างสรรค์
2. ฉลาดพูด เลือกพูดแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงคำพูดที่จะทำให้ ตนเองและบุคคลอื่นเดือดร้อน

3. ฉลาดทำ “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้น ๆ

คันสนีย์ วรรณางกูร (2544 : 11) ให้ความหมายของ EQ ว่า เป็นความสามารถและคุณภาพของ คนเราทางด้านอารมณ์และจิตใจ ยังรวมไปถึงความชำนาญในการมีปฏิสัมพันธ์ หรือมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิตของตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ ยังเป็นสิ่งที่กำหนดวิธีการคิด ความรู้สึก และการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ เพื่อสร้างอารมณ์ด้านบวก ซึ่งเป็นตัวกลางนำไปสู่ความสัมพันธ์อันดีในการร่วมมือกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานทั้งในปัจจุบัน และอนาคต (อุมาพร ตรังสมบัติ. 2544 ; อ้างอิงจาก <http://www.thaiparents.net>. 2544 : 2)

พระธรรมปิฎก (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 38 ; อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2541 : 40) ให้ความหมายของ EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นอารมณ์ หรือสภาพจิตใจที่ โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตใจนั้น อาศัย พฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก ฉะนั้นเมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตใจได้รับการดูแลพัฒนา ชี้ออก นำทาง ขยายขอบเขต และปลดปล่อยด้วยปัญญาให้แสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรม ทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเข้ามาประสานกัน บรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่ตน และคนอื่นตลอดถึงสังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542 : 17) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกแยะประเมินค่า ยอมรับ และแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตรงความเป็นจริง รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ประสบความสำเร็จ ในการดำรงชีวิต การเรียนและการทำงาน

๑๑๑) สุรกุล เจนอบรม. (2542 : 20 - 22) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ระดับความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

1. ความสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าตัวเอง และผู้อื่นมีอารมณ์หรือรู้สึกอย่างไร และจะจัดการเรื่องอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

2. ความสามารถที่จะรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี กับความรู้สึกทางอารมณ์ที่ไม่ดีรวมทั้งวิธีการเปลี่ยนจากอารมณ์ไม่ดีไปสู่อารมณ์ที่ดี

3. ความสามารถที่จะมีความระมัดระวังอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ ทักษะที่จะรับรู้ถึงอารมณ์ และวิธีจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้มีความสุขและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543 : 16) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

สุภาพร พิสิฐภูพัฒนะ. (2543 : 4) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถจูงใจและให้ความหวังแก่ตนเองและมองโลกในแง่ดีสามารถปรับสภาพอารมณ์ ควบคุม และจัดการอารมณ์และการกระทำของตนเองไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสมเหตุผล รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สายสุนีย์ ศุกรเตมีย์. (2543 : 14) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่นรวมทั้งสามารถควบคุมจัดการอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

กฤษฎีอธิป ใจปล้า. (2544 : 17) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะตลอดจนความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและมีทักษะทางสังคม ซึ่งจะช่วยให้อาจอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เจษฎา บุญมาโฮม. (2544 : 6) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการรู้จักเข้าใจความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ถูกกาลเทศะอย่างไม่นับข้อใจทั้งสร้างเสริมกำลังใจ และแรงจูงใจต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดสิ่งดีงามแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต แบ่งออกเป็น 9 องค์ประกอบ คือ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง การเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ มีแรงจูงใจในตนเอง ตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ภูมิใจในตนเอง ฟังพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ชนมน สุขวงศ์. (2544 : 26) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการที่บุคคลเรามีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและมีการรับรู้และ

เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็น รู้จักจัดการอารมณ์ และความตึงเครียดของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2545 : 27) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถในการจัดการตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม

พรณี ตระกูลชัย. (2545 : 10) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

สรวิศ ผลภาษี. (2545 : 9) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

อุไร จักร์ตรึงคณ. (2545 : 4) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถของบุคคลในการใช้หาอารมณ์ของตนตามที่ควรจะเป็น เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เปรียบเสมือนกับการเป็นเจ้านายของอารมณ์ ในการบริหารจัดการอารมณ์ให้สนองเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

จากแนวคิด และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า EQ นั้น เป็นความสามารถในการรู้จักควบคุมระงับยับยั้งซึ่งใจในความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากอารมณ์ ภายในตนเอง โดยไม่ทำให้ผู้อื่นในสังคมหรือผู้ที่กำลังปฏิบัติงานร่วมกันอยู่นั้น เกิดความขาดสมดุล ระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น หรืออาจกล่าวอีกนัย หนึ่งว่า EQ เป็นตัวพัฒนาทรัพยากรบุคคล และเป็นตัวฝึกทักษะความสามารถทางด้านอารมณ์ให้ เกิดผลดีต่อหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ อีกทั้งยังเป็นตัวกลางในการขจัดความเครียด ที่เป็นสาเหตุของสารพันปัญหาที่ร้ายแรง และสับสนวนวายทั้งมวล

2.2 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นเทคนิคกลวิธีหรือวิธีการการฝึกฝนให้ เกิดการพัฒนาตนเองทางด้านอารมณ์ เพื่อนำไปสู่เรื่องของการหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน สังคม และผู้คนรอบข้าง

นิรันดร์ วัชรินทร์รัตน์. (2540 : 12) ให้ความหมายของการพัฒนาตนเองว่า เป็นการส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีความรู้ความสามารถดีขึ้น การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องที่บุคคลแต่ละคนต้องกระทำด้วยตัวของเขาเอง โดยบุคคลอื่นมีส่วนช่วยเหลือและสนับสนุนเพียงบางส่วน เพื่อให้ตนเองมีความรู้ความสามารถดีขึ้น

กฤษฎี้อธิป ใจปล้า. (2544 : 7) ให้ความหมายของแนวทางการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ว่า เป็นวิธีการ หรือกระบวนการในการพัฒนาอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา

ศราวุฒิ ศัทโธ. (2544 : 8) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนเองว่า เป็นความพยายามที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ และบุคลิกภาพที่ดี เพื่อให้ตนเอง เป็นบุคคลที่มีความสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักพิจารณาตนเองดังนี้

1. การสำรวจและประเมินตนเอง
2. การเข้ารับการฝึกอบรม
3. การสัมมนาทางวิชาการ
4. การศึกษาต่อ
5. การศึกษาดูงาน
6. การศึกษาจากเอกสารและคู่มือการปฏิบัติงาน
7. การศึกษาค้นคว้าและจัดทำผลงานทางวิชาการ

จึงเห็นได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของผู้บริหาร เป็นวิธีการพัฒนาอารมณ์ที่ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาที่ตนเองก่อน เพราะถ้าเราไม่เข้าใจตนเองแล้วก็ยากที่จะรับรู้และทำความเข้าใจหรือคาดเดาถึงอารมณ์ผู้อื่นรอบข้างได้ (แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. 2545 : 77)

ก๊อตท์แมน และเดอแคลร์. (Gottman & DeClair. 1998 : 70) ได้เสนอขั้นตอนในการพัฒนา EQ ไว้ทั้งหมด 5 ประการ ซึ่งได้แก่

1. ต้องหยั่งรู้สภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. การแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ควรใช้สถานการณ์ที่อยู่รอบข้างในขณะนั้นเป็นตัวประกอบการตัดสินใจว่าจะแก้ไขปัญหามาให้เหมาะสมได้อย่างไร
3. รับฟังความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่นด้วยความตั้งใจและเอื้ออาทร
4. ฝึกฝนตนเองให้สามารถแยกแยะสภาวะของอารมณ์ในขณะนั้นได้
5. ฝึกวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียก่อนตัดสินใจเลือกลงมือทำการสิ่งใด ๆ

ซาอาร์นี (Saarni. 1999b : Abstract) กล่าวว่า การฝึกฝนและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ EQ ควร ที่จะทำควบคู่กันกับการพัฒนาชุมชน และสังคม ทั้งนี้เพื่อจะได้เน้นไปที่บุคคล รับผิดชอบต่อการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ใน 8 ทักษะดังต่อไปนี้

1. ทักษะของการตระหนักรู้อารมณ์รูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของเวลา
2. ทักษะในการทำความเข้าใจ และเน้นการเอาใจใส่ในอารมณ์ทุก ๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาของผู้อื่น
3. ทักษะการใช้คำศัพท์ หรือภาษาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และการแสดงออกมาอย่างเหมาะสม

4. ทักษะความสามารถทางด้านการจำแนกแยกแยะในส่วนของ ประสบการณ์ของ อารมณ์ภายในจิตใจได้

5. ทักษะการแสดงความเห็นอกเห็นใจในเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องและเหมาะสม

6. ทักษะการระงับอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

7. ทักษะด้านการสื่อสารเกี่ยวข้องกับอารมณ์ในสภาพการสร้างสัมพันธภาพต่าง ๆ ได้

8. ทักษะในการสร้างความรู้สึก ในเชิงบวกว่าตนเองสามารถบริหารอารมณ์ได้ดี

จากหลักและวิธีการต่าง ๆ ในการพัฒนาฝึกฝนความฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้กล่าวมานั้น นอกจากนี้ก็ยังมีวิธีการอื่น ๆ สำหรับฝึกและจัดการกับอารมณ์ให้เกิดเชาวน์ฉลาดอีก

อัจฉราวรรณ จรัสวัฒน์. (2542 : 2 - 5) ให้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

1. ความเข้าใจตนเอง และเข้าใจจุดหมายในชีวิตของตนเองรวมทั้งมองโลกในแง่ดี
2. มีความเข้าใจผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทรอย่างจริงใจ
3. สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกจิตใจ
4. มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถออกแบบแนวคิด เพื่อการดำรงชีวิตของตนเองได้

นอกเหนือจากนี้กลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สามารถทำได้โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์และเข้าใจผู้ร่วมงาน มีพลังความคิดด้วยการขยันอ่าน ขจัดความโกรธ ด้วยการควบคุมตนเอง มีสติ และปัญญาในการมองโลก รู้คุณค่าของตนเองและจุดหมายของ องค์การรู้จักที่จะรัก และไว้วางใจผู้อื่น มีความพอดีกับชีวิต

กรมสุขภาพจิต. (2534 : 99) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อันได้ แก่ การฝึกการเข้าใจ และยอมรับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ การยอมรับ และเข้าใจภาวะอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น เพราะอาจเกิดขึ้นจากความภาคภูมิใจ การ รักษาหน้า ความมั่นใจ เป็นต้น การใช้เหตุผลตามลำพังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งหมด มีอารมณ์ ในทางลบเกิดขึ้นกับบุคคลในหน่วยงานผู้บริหารต้องพยายามสร้างอารมณ์ในฝ่ายบวกเพื่อลด อารมณ์ในฝ่ายลบลง

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545 : 105 - 106) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเองในทุก ๆ ภาวะว่าขณะนั้นอารมณ์เป็นอย่างไร เพื่อ จะได้เกิดการวางตนให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2. การเป็นผู้มองโลกและสังคมรอบข้างในด้านดี ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

3. การรู้จักหาความสุขจากงานได้กระทำอยู่ให้มากที่สุด

4. การมองผู้อื่นที่อยู่รอบข้างว่าทุกคนก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้งานต่าง ๆ ประสบผล

สำเร็จ

5. การรู้จักกาลเทศะรู้ว่าสิ่งใดควรปฏิบัติ หรือไม่ควรปฏิบัติในช่วงเวลาใด

วรรณประภา. (2545 : 21 - 22) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์จะถูกพัฒนาให้เกิดความฉลาดได้นั้น ต้องเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นประการแรก เสียก่อน ทั้งนี้ไม่ใช่การยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เพราะหากไม่มีความสุขกับตนเองแล้ว การที่จะทำให้ผู้อื่น รอบข้างได้รับความสุขก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้น จึงควรต้องรู้จักและมองเห็นคุณค่าของตนเองในด้าน บวก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป ซึ่งอาจประกอบด้วย

1. การนับถือตนเอง
2. การเชื่อมั่นในตนเอง
3. การเห็นตัวเองมีค่า
4. การยอมรับตนเอง
5. การรักตนเอง
6. การรู้จักตนเอง
7. การมีวินัยในตนเอง

สุวิทย์ และอรัญ มุลคำ. (2544 : 130) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ โดยสรุปได้ว่า

1. ดูแลสุขภาพและสุขภาพจิตของตนให้ดี
2. ฝึกทักษะการฟังผู้อื่นเพื่อการสื่อสารที่ดี
3. ฝึกบริหารจัดการอารมณ์ตนเองและระมัดระวังการแสดงออกให้เหมาะสม
4. บำเพ็ญตนให้เป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักการให้แบ่งปัน
5. แสดงออกสื่อความหมายด้วยภาษาท่าทางที่เหมาะสมกับสถานการณ์ และผู้ที่

เกี่ยวข้อง

6. สนับสนุนให้คนที่เรารัก รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนและเรียนรู้ ในการแก้ปัญหาด้วย

ตนเอง

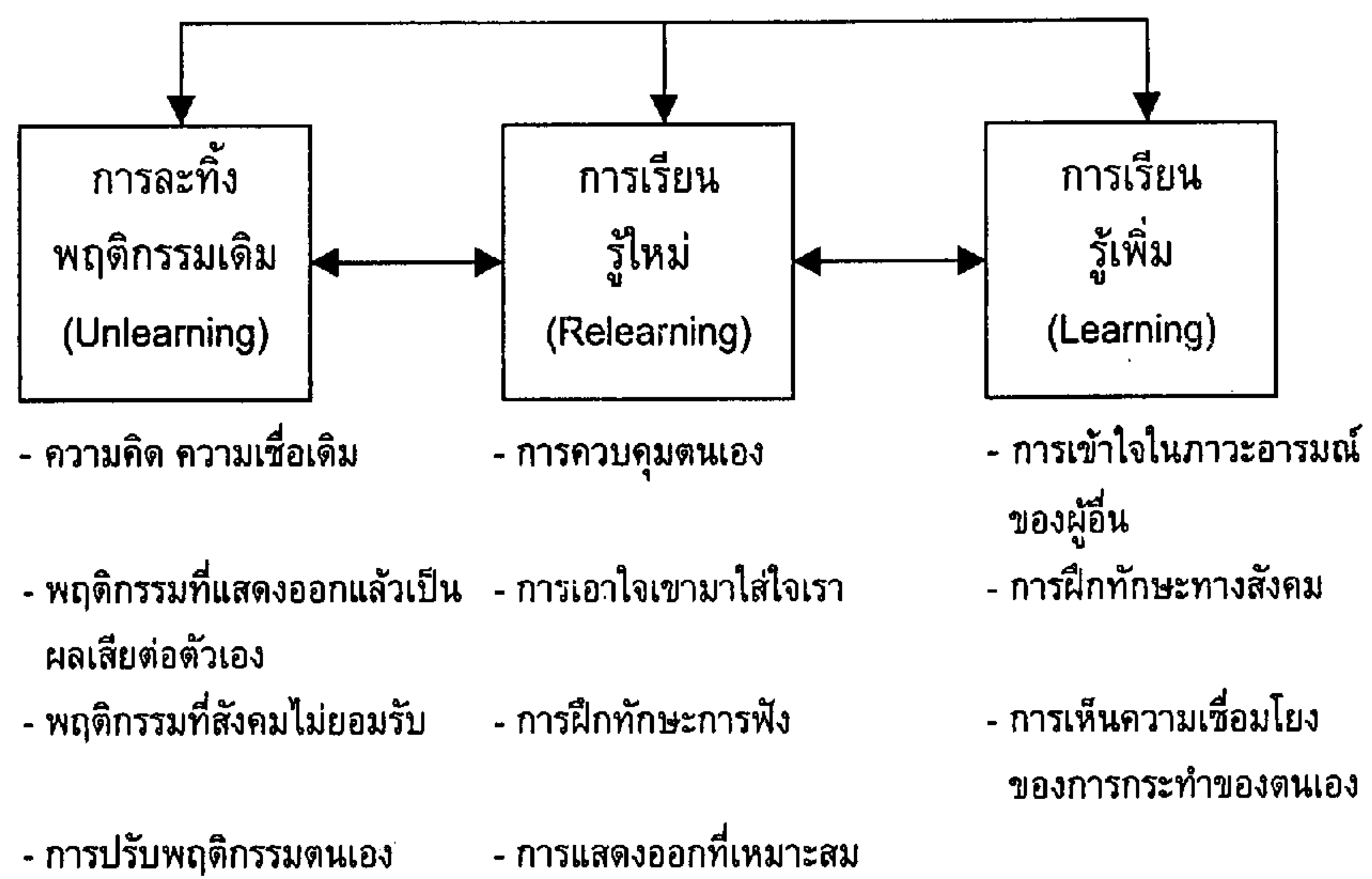
7. ปฏิบัติตนเป็นต้นแบบของผู้มี EQ สูงรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น และมีทักษะทาง

สังคมดี

พวงรัตน์ เกษรแพทย์. (2542 : 1) กล่าวถึง การหยั่งรู้จักอารมณ์ของตนเองสามารถนำมาพัฒนาจัดการกับชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดความไว้วางใจตนเอง รวมทั้งเกิดความ กล้าคิดกล้าทำ ผนวกกับการรู้จักอดทนมุ่งมั่น และเชื่อในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น

โกลแมน. (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2543 : 46 – 47 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998) กล่าวว่า การที่จะทำให้บุคคลมีการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence Competencies) นั้น ต่างจากการพัฒนาทักษะด้านสมอง หรือเทคนิคทางวิชาชีพใด ๆ ซึ่งเรียนรู้ได้ เร็ว โดยใช้สมองส่วนของ Neocortex รู้จักเชื่อมโยง คิด ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ

แต่ในส่วนของเราอารมณ์นั้น เป็นการเรียนรู้ของสมองอีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัยการคิด การรู้สึก ปฏิกริยาของคนที่เราจะสมมานานหลายปี การที่พัฒนาได้จะต้องลบพฤติกรรมหรือนิสัยไม่ดี (Unlearn) เสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้ (Relearn) พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน ดังแผนภาพข้างล่างนี้เป็นภาพการเสริมสร้างพัฒนา EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนา EQ ก็คือ ควรมีการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการมีสภาพแวดล้อมและการมีต้นแบบที่ดี ตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura เข้าข่ายที่ว่า “ไม่อ่อนได้ง่าย ไม่แก้ตัวยาก”



ภาพประกอบที่ 2 การเสริมสร้างพัฒนา EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ
ที่มา : โกลแมน. (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2543 : 46 – 47 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998)

การเสริมสร้าง EQ ดังกล่าว ต้องใช้เวลาจากการฝึกฝนโดยประสบการณ์ และการมีแรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง จึงถือเป็นหน้าที่สำคัญของ Emotional Brain โดยเฉพาะ Amygdala ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นศูนย์ของความจำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และปฏิกริยาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์ และการรับรู้อารมณ์ ที่นำไปสู่การตอบสนองที่จะรู้สึกหรือถอย (Fight-or-Flight Response) ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

- วรรณประภา. (2545 : 100) กล่าวถึง หลักการบริหารจัดการกับอารมณ์ ดังนี้
1. ใช้อารมณ์ขัน มองสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่บวก ๆ บ้าง
 2. ใช้พลังงานทางอารมณ์ไปในทิศทางใหม่ ๆ ในเชิงสร้างสรรค์ อาทิเช่น เมื่อรู้สึก

โมโหแล้วแทนที่จะฮึดอัดขัดเคือง หรือเผชิญหน้ากับบุคคลนั้นตรง ๆ เราก็อาจหันเหพลังงานดังกล่าวไปทำงานบ้าน ย้ายเฟอร์นิเจอร์ จัดโต๊ะทำงานใหม่ ทำอะไรก็ได้เพื่อไม่ให้ตัวเองจจจจอยู่กับปัญหานั้นจนระเบิด

โดยวิธีนี้ก็จะช่วยดึงสมาธิของตัวเองไปไว้ที่กิจกรรมอื่น ให้เวลาตัวเองคิดและเย็นลงในทำนองเดียวกัน หากรู้สึกกระวนกระวายกับเรื่องใด แทนที่จะจจจจอยู่กับมันให้ตัวเองประสาทเสีย ก็อาจหันไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน และอื่น ๆ เป็นต้น

3. หาเวลานอก นี่เป็นเทคนิคผ่อนคลายอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้อารมณ์เยือกเย็นมากขึ้น การเบรคตัวเองไว้จากการย่ำคิดอยู่กับเรื่องเดิม ๆ จะช่วยผ่อนคลายการโต้ตอบทั้งหลายให้ช้าลง หรือน้อยลง หรือบางครั้งการให้เวลานอกกับตัวเองอาจใช้เวลาเพียงแค่นั่งเฉย ๆ ได้แก่ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ สักสามครั้ง ก่อนที่จะโต้ตอบกับลูกน้องหรือเจ้านายทั้งหลายที่กำลังโมโหอยู่ ถือว่าการให้เวลานอกช่วงสั้น ๆ นี้ จะทำให้เราเกิดสติและเรียกความคิดความมั่นใจกลับคืนมาได้ ไม่พรั่งผลอพูดบางอย่างที่ควรอาจเสียใจภายหลังออกไป

แต่ในบางครั้ง หรือบางกรณีที่สถานการณ์แย่มาก ปัญหาความขัดแย้งรุนแรงกระทั่งหายใจลึก ๆ แค่ว่า 3 ครั้ง หรือ 5 ครั้ง ไม่เพียงพอ ก็อาจจำเป็นต้องขอตัวเข้าห้องน้ำ หรือขอออกไปคิดอะไรไปเรื่อย ๆ หรือหาข้ออ้างหลบไปไหนสักพักหนึ่ง เพื่อมีเวลาใคร่ครวญสถานการณ์ใหม่ เพื่อช่วยให้จิตใจเยือกเย็นลง มีสติพร้อมรับมือมากขึ้น

ในภาพรวมแล้ว ถ้าผู้บริหารทราบถึงวิธีการฝึกฝน และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องแล้วนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาให้ผู้บริหารนั้นรู้จักการทำงานเป็นทีม วิธีการจัดการกับปัญหา และความขัดแย้งให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งจะสร้างลักษณะของผู้นำที่เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข รวมทั้งยังเป็นผู้ที่มีเหตุผลเข้าใจสภาวะการณ์อารมณ์ของตนเอง ผู้ร่วมงาน และคนในสังคม องค์กรหรือสังคมนั้นก็เกิดความร่วมมือกันปฏิบัติงาน และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้เป็นไปอย่างปกติสุข

2.3 ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร

ความฉลาดทางอารมณ์ กับผู้บริหาร เป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จ และความสงบสุขของสมาชิกในองค์กร ฉะนั้นถ้าผู้บริหารได้ศึกษาอารมณ์ของผู้อื่น โดยส่วนมากแล้วจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะเป็นผู้ที่เข้าถึงจิตใจ และอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้สามารถใช้ชีวิตร่วมงานกับผู้คนในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542 : 35) ให้ความหมายของ ความเป็นผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นผู้มีอารมณ์ ผสมเข้ากับความฉลาดทางปัญญา โดยตระหนักถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้เข้าใจ และรู้จักตนเองควบคุมตนเอง ก่อให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งเกิดการบริหารจัดการที่ให้เกิดเกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูน

ความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่น ต่อการทำงาน

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542 : 63) ได้ให้แนวคิดที่ผู้นำมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ก็เหมือนกับมีธรรมะหมวดพรหมวิหาร 4 ที่เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจกัน ประกอบด้วย เมตตา ปรานี อยากให้ผู้อื่นเป็นสุข มีความกรุณาอยากให้อื่นพ้นทุกข์ เมื่อประสบปัญหา อยากทดแทนต่อผู้มีพระคุณ โดยปฏิบัติร่วมไปกับอุเบกขา เมื่อมีเหตุสมควรต้องวางเฉย

คูเปอร์ และซาวาฟ. (Cooper & Sawaf. 1997a : xiii) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้นำว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ และทำความเข้าใจกับอำนาจของอารมณ์ เพื่อสามารถนำอำนาจดังกล่าวไปใช้เป็นพื้นฐานของการบริหารในการสร้างสรรค์ความคิด และโน้มน้าวจิตใจผู้คนรอบข้าง

ซาอามิ. (Saami. 1999b : Abstract) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้นำว่า เป็นความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ในการบริหารงานอย่างเหมาะสมทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นในรอบข้าง

เมเยอร์ คารูโซ และแซลโลวี่. (Mayer, Caruso & Salovey. 2000 : 267 - 298) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้นำว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงคำว่า "อารมณ์" ที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาในการบริหารงานอย่างมีเหตุมีผล และสามารถรับรู้ความรู้สึก และรับรู้เรื่องราวที่เกี่ยวกับอารมณ์ของผู้ร่วมงาน ทำให้เข้าใจและจัดการกับสถานการณ์อารมณ์นั้น ๆ ได้ถูกประเด็น

ฉะนั้นความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับผู้บริหาร จึงกลายเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความเป็นมนุษย์ธรรม เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เห็นใจผู้ร่วมงาน จึงเป็นผลทำให้เกิดคนดีจิตใจงามในองค์กรมากขึ้น และยังทำให้ผู้บริหารเกิดสติทุกครั้งก่อนลงมือทำการสิ่งใด มีการวางแผนคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้ทรัพยากรบุคคลในส่วนของผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานเกิดประสิทธิภาพ และมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ ทั้งนี้ EQ ยังมีความสำคัญอย่างมากต่อการบริหารความขัดแย้ง (Conflict) โดยเป็นตัวประสานรอยร้าวทำให้การดำรงชีวิตในองค์กรหรือในสังคมดำเนินไปอย่างมีความสุข

หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท. (2544 : 34 - 35) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานอย่ายึดติดกับอารมณ์มากจนเกินไป เพราะว่าผู้ที่ไปยึดอารมณ์มากเกินไปนั้นจะเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เราพากันไปทำบุญ แต่ว่าบางทีบุญที่ทำไปแล้วนั้นเราทำไปจริง แต่ทว่าเราไม่ได้พากันละบาปเปรียบเสมือนดังผ้าสกปรกไม่พอก แต่อยากจะรับน้ำย้อม ที่เรามาปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อให้ได้เห็นถึงจิตใจเดิม เราคิดว่าจิตเป็นสุขจิตเป็นทุกข์ แต่ความจริงจิตไม่ได้สร้างสุขสร้างทุกข์ แต่เป็นเพราะถูกอารมณ์หลอกลวงต่างหาก จึงเกิดการหลงอารมณ์ ฉะนั้นสิ่งสำคัญที่สุดเราต้องมาฝึกจิตใจให้ฉลาดขึ้น ให้อารมณ์ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์จิตก็สงบมีแต่ความสุข

เกียร์ และโลรี. (Geery & Lorie. 1997 : Abstract) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษา บุคลิกภาพของผู้บริหาร โดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวกำจัดความขัดแย้งภายในสถานศึกษา พบว่าผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะใช้ความรู้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เหตุการณ์ในเชิงลบได้ และจะเป็นผู้ที่มองโลกในเชิงบวก มีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในลักษณะของถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันเน้นทำงานเป็นทีม จะใช้อำนาจของตนเองมากกว่า อำนาจตำแหน่งหน้าที่ที่มีอยู่

ณฐา เอี่ยมสิริมนต์. (2544) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่องของ เชาว์อารมณ์ของผู้นำในวงการ ธุรกิจประกันชีวิต ซึ่งผลที่ออกมาพบว่า

1. เพศหญิง และเพศชายมีเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง และด้านการร่วมรู้สึกแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง และด้านการร่วมรู้สึกสูงกว่าเพศชาย

2. อายุและสถานภาพสมรสไม่มีผลให้เชาว์อารมณ์ของผู้นำแบบทีมงานจะมีด้านจัดระเบียบตนเอง

3. ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบทีมงานจะมีเชาว์อารมณ์โดยรวมสูง ในขณะที่ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นงาน และแบบเน้นคนจะมีเชาว์อารมณ์โดยรวมไม่สูง

4. ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นคนจะมีเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเองน้อยกว่าผู้นำแบบเน้นงาน ผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบทีมงาน ในขณะที่ผู้นำบริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบทีมงาน จะมีเชาว์อารมณ์ในด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าผู้นำแบบเน้นคน ผู้นำแบบทีมงานและผู้นำแบบประนีประนอม

ดังนั้นผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดีนั้น มักจะมีความสุขในชีวิตมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นกับผู้ร่วมงาน และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงตำแหน่งอาชีพการงานที่สูงขึ้น (ตันสนีย์ วรรณางกูร. 2544 : 10) ซึ่งทั้งนี้ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีนั้น จะต้องมียุคุณลักษณะดังต่อไปนี้ นิตยา ศรีจำนง. (2543 : 18) กล่าวโดยสรุปเป็นข้อ ๆ ว่า

1. รู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น รู้จุดอ่อน จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้กำลังทำอะไร และรู้สึกอย่างไร รวมถึงสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress tolerance)

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy for others)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting relationships) มี

ความซื่อสัตย์และจริงใจ

8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2544 : 127 - 128) ให้แนวคิดไว้ว่า ผู้ที่มีลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์สูง ล้วนแต่จะต้องมีตัวชี้้นำถึงพฤติกรรมหรืออยู่ในลักษณะประเด็นสำคัญ ๆ ตามตัวบ่งชี้อันได้แก่

1. เปิดเผยตรงไปตรงมา
2. มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรค
3. ให้ความสำคัญกับความรู้สึกผู้อื่น
4. เป็นผู้ฟังที่ดี ฟังมากกว่าพูดเป็นผู้ร่วมสนทนาที่ดี
5. สามารถสร้างวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ สร้างแรงจูงใจภายในได้ดี
6. พึ่งพาตนเองได้ มีเหตุผลทางจริยธรรม
7. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารของผู้อื่นได้ดี
8. มีชีวิตที่สมดุลในด้านความมีเหตุผล ความรู้สึกนึกคิดความเข้าใจแก่นแท้ของ

ความเป็นจริงในชีวิต

9. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
 10. ชีวิตไม่ถูกชี้นำด้วยลาภยศสรรเสริญสุข และการเสื่อมลาภเสื่อมยศ นิินทา ทุกข์
- ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทั้ง 10 ข้อที่กล่าวมาล้วนแต่แสดงถึงคุณลักษณะของผู้ที่มี EQ ที่ดี

และจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จของชีวิตต่อไปในอนาคต

สรุปว่าความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร จะมีลักษณะอยู่ควบคู่ไปกับการตัวของผู้บริหารแต่อยู่ที่การรู้จักนำออกมาใช้ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของตนเองให้อยู่ภายในขอบเขตแห่งสิทธิ และเสรีภาพที่พึงมีพึงประพฤติปฏิบัติได้ ไม่ก้าวก่าย ไม่รุกล้ำล้ำกรายไปในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น รู้จักจังหวะ เวลา สถานที่ และบุคคล แสดงออกเมื่อถึงคราวต้องแสดง และสงบเงียบเมื่อถึงคราวต้องสงบเงียบ ปล่อยวางเมื่อถึงคราวต้องปล่อยวาง

2.4 การวัดความฉลาดทางอารมณ์

การวัด หรือการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างมาก

ที่สุดสำหรับการเป็นมนุษย์ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ เพราะถ้ามนุษย์เรารู้จักอารมณ์ของตนเองมากเท่าไรก็จะทำให้มนุษย์ผู้นั้นมองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นตามไปด้วย อีกทั้งยังทำให้การดำรงชีวิตในสังคมประสบแต่ความสุขสมบูรณ์ และพร้อมจะแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้คนและสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดี

ฉะนั้น แบบวัดหรือแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีส่วนสำคัญยิ่งต่อการสร้างความป็นมนุษย์ที่งดงามอย่างแท้จริง

อภิชัย มงคลและคณะ. (2544 : 210) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย โดยให้ความหมายของ ดัชนีชี้วัดว่า เป็นแบบวัดสุขภาพจิตที่สร้างขึ้น เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคล โดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของ ความหมายของสุขภาพจิต องค์ประกอบของสุขภาพจิต (Domain) และองค์ประกอบย่อย (Subdomain) ของสุขภาพจิต

อุไร จักร์ตรีมงคล. (2545 : 5) ได้ให้ความหมายของ การวัดประเมินตนเองตามที่เป็นจริงว่า เป็นความสามารถในการที่จะรู้ถึงศักยภาพ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจและยอมรับต่อสิ่งที่ตนเองมีและที่ตนเองเป็น

ช่อเพชร เป้าเงิน. (2545 : 9) ให้ความหมายของ การประเมินตนเองได้ถูกต้องว่า เป็นการประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง เมื่อตนมองตนเองได้ถูกต้องก็สามารถจะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ถูกต้องก็สามารถจะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการจากผู้อื่นโดยไม่รับฟังการประเมินตามอารมณ์ของผู้อื่น

อาจกล่าวได้ว่า การวัด หรือการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คือ การค้นหาสภาพที่แท้จริงของตนเองว่ามีข้อดี ข้อเสียในส่วนใดบ้างจากแบบทดสอบ ก่อนที่เราจะไปวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น

กวี ศรีเวศร. (2544 : 10) กล่าวว่า บุคลิกภาพคนเราทุกคน มีรูปแบบที่ไม่คงเส้นคงวาแปรเปลี่ยนไปได้ทุกครั้งกับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ทุกครั้งกับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ความโกรธ ความหวาดกลัว หรือร่าเริงสดชื่น หัวเราะหัวไคร่ ความแปรปรวนของอารมณ์เหล่านี้ล้วนมาจากแรงกระตุ้น หรือสิ่งเร้าจากภายนอก การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองตามสภาวะอารมณ์เหล่านี้บ่อยครั้ง จึงกลายเป็นบุคลิกภาพที่จำเพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล ซึ่งบางครั้งเราไม่ทราบ ฉะนั้น หากเราเข้าใจถึงรายละเอียด-เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงที่ได้มาจากการวัดค่าทางอารมณ์ต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า “ความฉลาดรู้ทางอารมณ์ หรือเชาวน์ฉลาดทางอารมณ์ – Emotional Quotient (EQ) เราก็จะสามารถนำไปใช้จำแนกบุคคลเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน และที่สำคัญเมื่อเราได้เข้าใจถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลแล้ว การปรับเปลี่ยนและพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นไปในทิศทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อสังคมก็สามารถจะเกิดขึ้นได้

ตันสนีย์ วรรณางกูร. (2544 : 10) ให้แนวคิดที่ว่า EQ ของแต่ละบุคคลจะเป็นอย่างไร หรือมีมาก-น้อยแค่ไหนนั้น ควรจะต้องมีการวัดระดับค่าของ EQ ออกมาในรูปแบบของเครื่องมือที่

เชื่อถือได้ ดังเช่น แบบทดสอบในเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ที่เป็นคำถามใน ลักษณะถามถึงทัศนคติ การมองโลก การมองชีวิต การยอมรับสภาพความเป็นจริง การดูแลควบคุม อารมณ์ตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการสร้างพลังขวัญและกำลังใจให้ตน

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542 : 82 - 83) ได้แบ่งหลักการออกเป็น 2 นัยใหญ่ ๆ คือ จาก การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) อาทิ แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน และการให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) อาทิ โดยการ สัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเอง โดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สมมติบทบาท แต่ละ แนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่า วิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการ พัฒนา และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

อุไร จักร์ตรึงคณ. (2545 : 7) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ยึดโครงสร้าง หรือองค์ประกอบทาง ความฉลาดทางอารมณ์ ของ โกลแมน (Goleman) บาร์ออน (Bar-on) สเตรินเบิร์ก (Sternberg) เทอดศักดิ์ เดชคง วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร กรมสุขภาพจิต คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ มาพัฒนาสร้างเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ และ มาตรฐานการวัดประเมิน

ชัลท์ และคณะ. (Schulte, et. al. 1998 : 167 - 177) ได้ศึกษาพัฒนามาตรฐานวัด เขาวนปัญญาทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบเขาวนปัญญาทางอารมณ์เริ่มแรกของ สโลว์ีย์ และเมย์เยอร์ (1990) โดยการวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง (Self study report) ชนิด มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" และ 5 แทน "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์ ดังนี้ กลุ่มการประเมินค่า และแสดงออก ของอารมณ์มีจำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ ทางอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ มาตรฐานวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์ของ ชัลท์ มีค่าความเชื่อมั่น ชนิดความสอดคล้องภายในแบบ แอลฟาของ ครอนบาค เท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการ สอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตรฐานวัด เขาวนปัญญาทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอา ใจใส่ความรู้สึก ความกระฉับกระชวยในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการ รอดกลั้น มาตรฐานวัดนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตบำบัดได้คะแนนใน มาตรฐานนี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนในมาตรฐานนี้สูงกว่านักโทษชาย

บาร์-ออน. (Bar-on. 1997) ใช้แบบวัด EQ โดยรวมความสัมพันธ์ทางลบและมีความ สัมพันธ์กับความรู้สึกทางบวก เพื่อต้องการให้แบบวัดที่ออกมาเป็นเครื่องมือที่สามารถสร้างรูป

ฐานของอารมณ์ (Emotional Profiles) เพื่อใช้ในการจัดสรรบุคคล ให้เหมาะสมกับตำแหน่ง และ อารมณ์ต่าง ๆ ในการทำงาน

ดังนั้น เรื่องของการวัดความฉลาดทางอารมณ์ ถึงแม้ผลที่ออกมาจะได้ผลลัพธ์ไม่ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่เราก็สามารถใช้ผลลัพธ์จากข้อมูลที่ได้ในแบบวัดนั้น นำมาเป็นแนวทางการประเมิน EQ ซึ่งเป็นคุณลักษณะทางด้านจิตพิสัย แต่ทั้งนี้การวัดประเมิน EQ นั้นจำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มี ประสบการณ์และมีความชำนาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ รวมทั้งต้องมีทักษะด้าน EQ เป็นอย่างสูง เพราะในปัจจุบันได้มีแบบวัดออกมามาก่อนข้างจะหลากหลาย เพื่อความเหมาะสมในการใช้เป็นหลัก ยืนยันความเที่ยงตรง ของการประเมินในแต่ละรูปแบบการวัดพฤติกรรมที่แตกต่างกันของบุคคล โดยจะทำให้เราได้มาซึ่งค่าความเที่ยงตรงที่ค่อนข้างจะชัดเจนมากขึ้นจนกระทั่งสามารถนำผลที่ได้ ไปใช้สร้างประโยชน์ให้เกิดการพัฒนา EQ ได้หลากหลายทักษะในการใช้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคม โลกยุคโลกาภิวัตน์ยุคปัจจุบันนี้ได้

บทที่ 3

วิธีการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าในการจัดทำบรรณนิทัศน์ เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร ได้ดำเนินการดังนี้

1. วิธีการจัดทำบรรณนิทัศน์
2. การลำดับเนื้อหาบรรณนิทัศน์
3. การจัดทำบรรณนิทัศน์

1. วิธีการจัดทำบรรณนิทัศน์

1.1 ศึกษารวบรวมค้นคว้าเอกสารประเภท หนังสือ บทความ และงานวิจัย ที่จัดพิมพ์ ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2540 – 2545 ซึ่งตรงกับปีคริสต์ศักราช 1997 - 2002 รวมทั้งหมด 106 เรื่อง ที่เกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร

1.2 นำเอกสารข้อมูลดังกล่าวมาอ่านศึกษา เพื่อแยกหมวดหมู่เนื้อหาของเอกสารในแต่ละประเภท โดยจัดกลุ่มดังนี้

- 1.2.1 หนังสือ
- 1.2.2 บทความ
- 1.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 อ่านสรุป และจับประเด็นใจความสาระสำคัญออกมาจากเอกสารแต่ละประเภทอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยคำนึงถึงขอบเขตการศึกษาเนื้อหาที่แบ่งออกเป็น 4 ด้าน อันได้แก่

- 1.3.1 แนวคิด และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3.2 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3.3 ความฉลาดทางอารมณ์ กับผู้บริหาร
- 1.3.4 การวัดความฉลาดทางอารมณ์

1.4 ตรวจสอบพิจารณาความถูกต้องของเนื้อหา สำนวนภาษา และจัดระบบในการนำเสนอเนื้อหาสาระ

1.5 จัดทำบรรณานุกรม ตามหลักเกณฑ์วิธีการเขียนบรรณานุกรม

1.6 จัดทำบรรณานุกรมนำเสนอ เพื่อความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าโดยแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1.6.1 บรรณานุกรมชื่อผู้แต่ง

1.6.2 บรรณานุกรมชื่อเรื่อง

1.6.3 บรรณานุกรมหัวเรื่อง

2. การลำดับเนื้อหาบรรณานุกรม

จัดเรียงลำดับตามบรรณานุกรมปีพุทธศักราชตั้งแต่ 2540 – 2545 ซึ่งตรงกับปีคริสต์ราช 1997 – 2002 ตามเอกสารอ้างอิงในบทที่ 4 บทที่ 5 และบทที่ 6 จำแนกตามประเภทบรรณานุกรมดังนี้

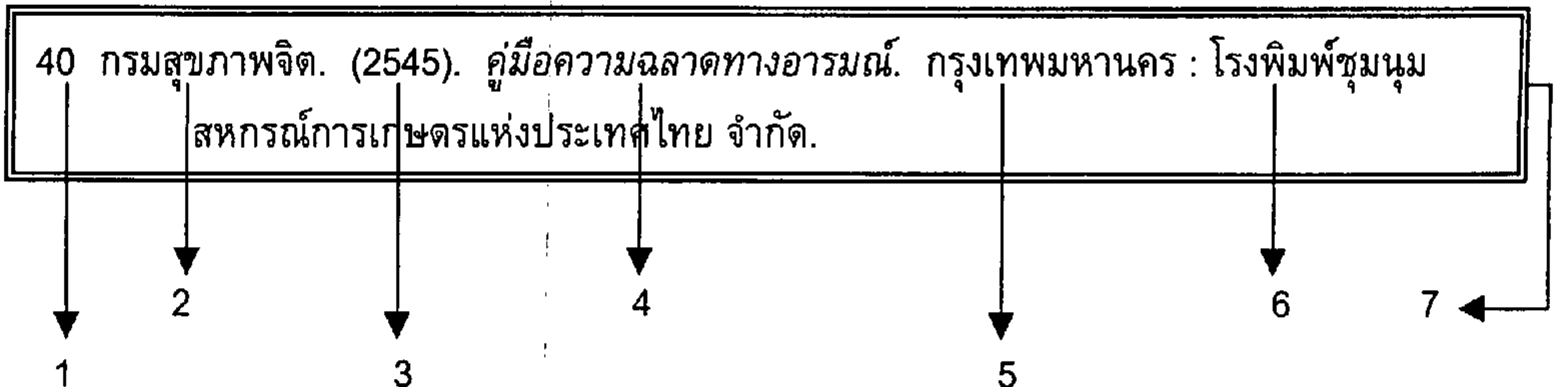
2.1 บรรณานุกรมหนังสือ

2.2 บรรณานุกรมบทความ

2.3 บรรณานุกรมนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ ในแต่ละประเภทของบรรณานุกรมที่นำมาใช้อ้างอิง เอกสารทั้งหมดได้ถูกจัดเรียงลำดับตามภาษาไทยก่อน แล้วจึงตามด้วยเอกสารภาษาอังกฤษ นอกจากนี้ยังได้จัดลำดับตามอักษรานุกรมตามตัวอักษรไว้เป็นบรรณานุกรมท้ายเล่มด้วย

ตัวอย่างบรรณนิทัศน์หนังสือ

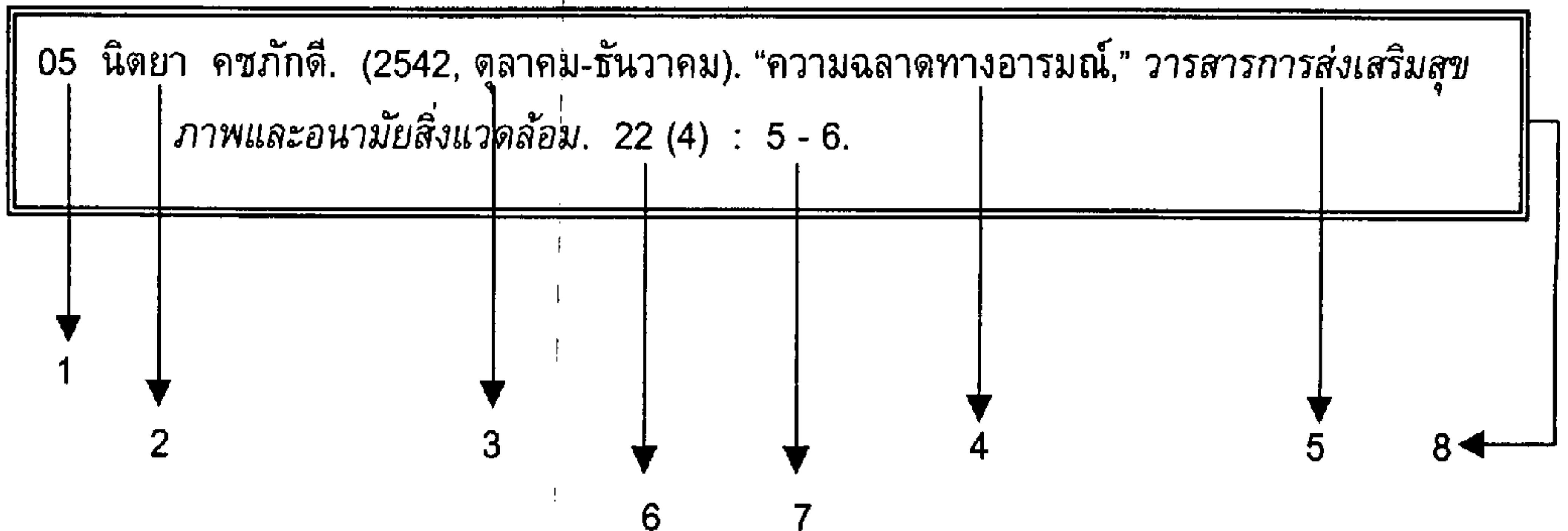


หนังสือเรื่อง คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นหนังสือที่กล่าวถึง อีคิว (EQ) หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ทั้งในกลุ่มนักวิชาการ และบุคคลทั่วไป เนื่องจากความตึงเครียดในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเริ่มหันมาตระหนักถึงความสำคัญของภาวะอารมณ์ที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง และผลกระทบต่อบุคคลอื่น ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตได้จัดตั้งคณะกรรมการ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสังคมไทย โดยเริ่มต้นตั้งแต่พื้นฐานการเลี้ยงดูในวัยเด็ก วัยการศึกษา จนกระทั่งถึงวัยสร้างครอบครัว ทั้งนี้ยังได้เน้นถึงวิธีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม อันได้แก่ การเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ รับฟังทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น รวมทั้งการแก้ไขความขัดแย้งในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสื่อประสานความเข้าใจอันดีต่อกัน เพื่อนำไปสู่การประเมินความสามารถทางอารมณ์ของตนเองและพัฒนาบุคลิกภาพ ทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ยังถือเป็นการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิต ครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

1. ลำดับที่บรรณนิทัศน์
2. ชื่อผู้เขียน
3. ปีที่พิมพ์
4. ชื่อหนังสือ
5. จังหวัด หรือเมืองที่พิมพ์
6. สำนักพิมพ์
7. บรรณานุกรม

8. บรรณนิทัศน์

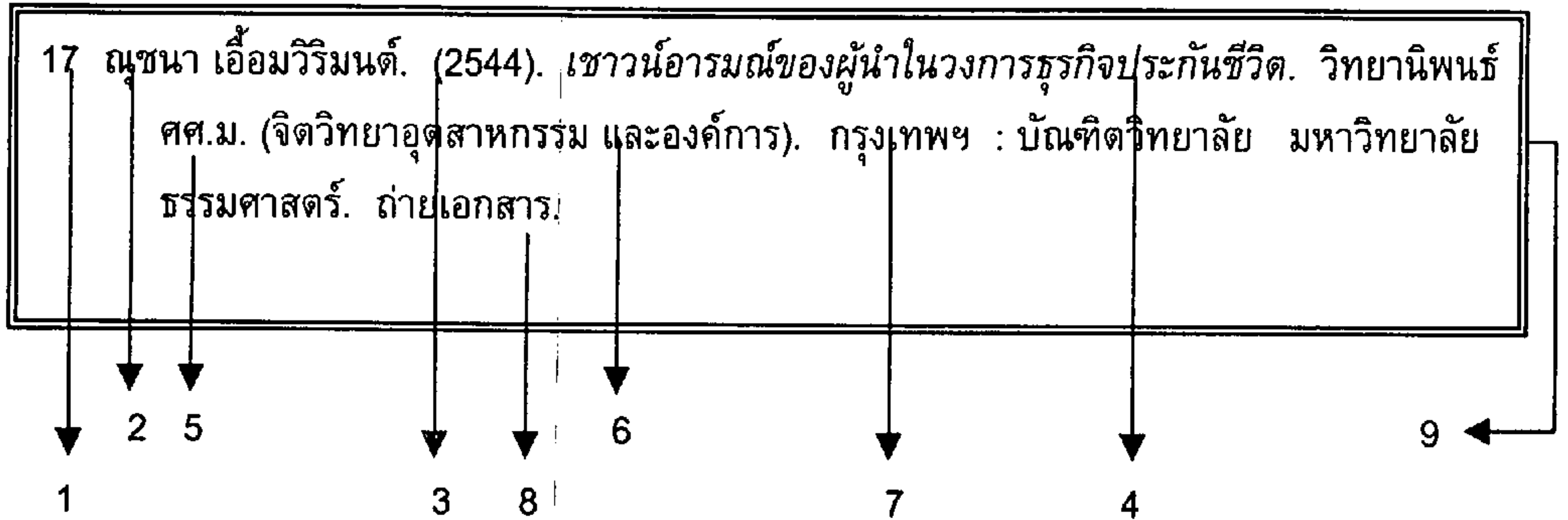
ตัวอย่างบรรณนิทัศน์บทความ



บทความเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ได้กล่าวถึงการพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ นับว่าเป็นสิ่งท้าทายสำหรับผู้นำในสังคมอย่างยิ่ง เพราะประสบการณ์อารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญงอกงาม ทางจิตใจ และคุณธรรม ในภาวะปัจจุบันที่สังคมทุกสังคม กำลังประสบปัญหาหาความตึงเครียด รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคมไม่เอื้อต่อความงอกงามทางจิตใจ จะคิดและกระทำการสิ่งใดก็ได้ที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงสิทธิความต้องการ ความรู้สึกและศักดิ์ศรีของคนอื่น ถ้าในสังคมมีบุคคลเช่นนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เราจะพบความก้าวร้าวรุนแรงยิ่งขึ้น กลายเป็นสังคมอันตราย ที่ประชาชนขาดความยับยั้งชั่งใจและไม่สามารถตกลงกันได้ ผู้คนทั้งหลายจะสนใจแต่ตนเองก่อให้เกิดความก้าวร้าวและรุนแรงที่เกินกว่าเหตุ เช่น การฆ่ากันโดยใช้ปืน ใช้มีด หรืออาวุธอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นมาจากอารมณ์ชั่ววูบ ดังนั้น บทความนี้เป็นบทความที่เน้นการร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เข้มแข็งและร่วมกันฝ่าวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ด้วยการนำ EQ มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายดังกล่าวให้คลี่คลายลงไปในทางที่ดี โดยอาจทำได้ด้วยวิธีการเข้าใจความรู้สึกของตนเองก่อน จากนั้นก็ลอง ๆ มองถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นบ้าง นั่นก็คือการนำเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใช้สติวิเคราะห์แล้วชีวิตจะดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

1. ลำดับที่บรรณนิทัศน์
2. ชื่อผู้เขียนบทความ
3. ปีที่พิมพ์ / วันที่ / เดือน
4. ชื่อบทความ
5. ชื่อวารสาร
6. ปีที่ (ฉบับที่)
7. หน้าที่ย่างอิง
8. บรรณานุกรม
9. บรรณนิทัศน์

ตัวอย่างบรรณนิทัศน์งานวิจัยในประเทศ

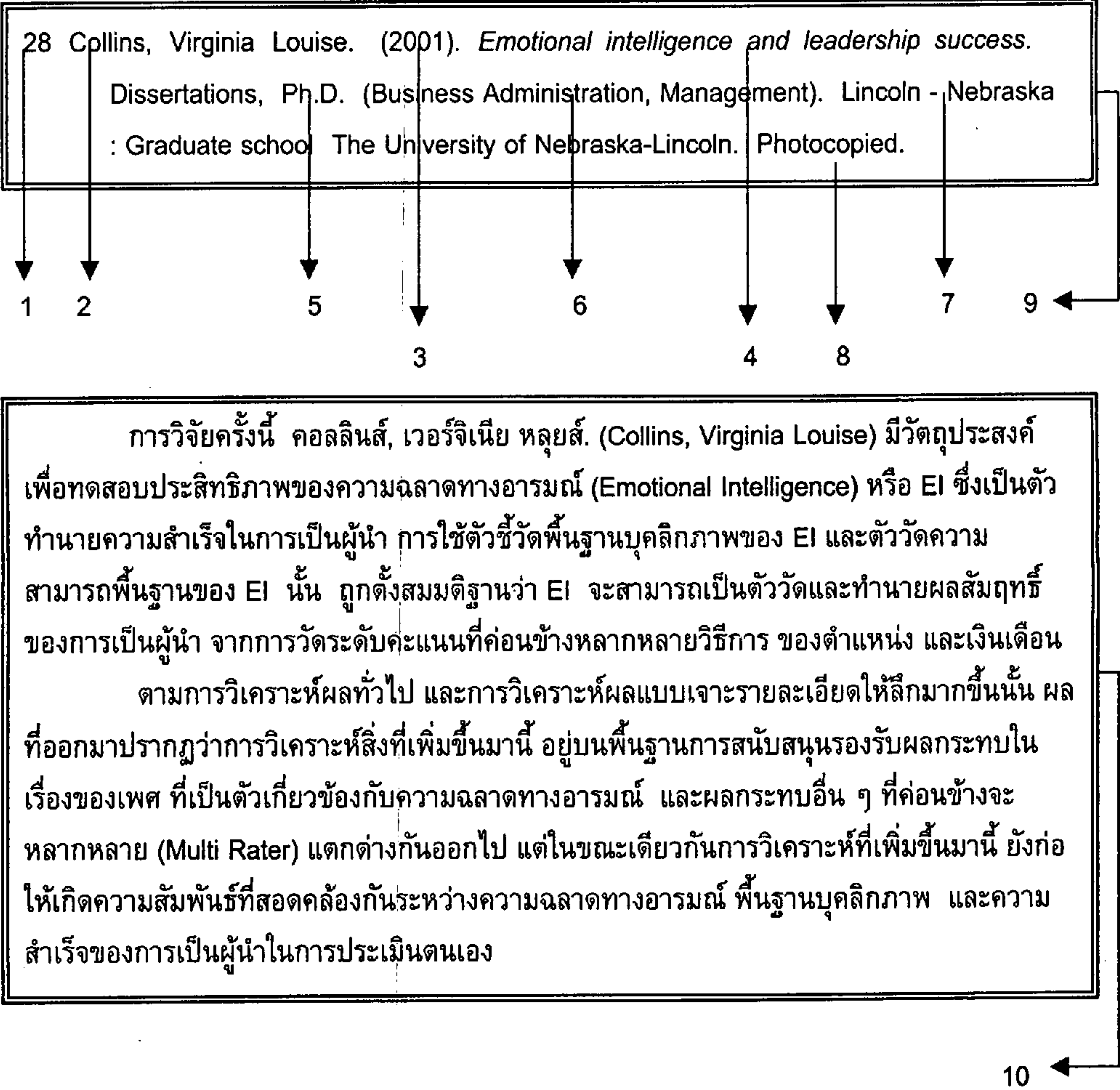


การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเรื่อง เชาวน์อารมณ์ของผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต ได้ผลการศึกษาดังนี้ ผลการวิจัยพบว่า เพศหญิงและเพศชายมีเชาวน์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง และด้านการร่วมรู้สึกแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีเชาวน์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเองและด้านการร่วมรู้สึกสูงกว่าเพศชาย ส่วนด้านอายุ และสถานภาพสมรส ไม่มีผลให้เชาวน์อารมณ์ของผู้นำแตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาต่างกันจะมีเชาวน์อารมณ์ในทุกด้านแตกต่างกัน ยกเว้นด้านการจัดระเบียบตนเอง ส่วนผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบที่มั่งงานจะมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูง ในขณะที่ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นงาน และแบบเน้นคนจะมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่สูง และผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นคนจะมีเชาวน์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเองน้อยกว่าผู้นำแบบเน้นงาน ผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบที่มั่งงานจะมีเชาวน์อารมณ์ในด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าผู้นำแบบเน้นตน ผู้นำแบบเน้นงาน และผู้นำแบบประนีประนอม

10

- | | |
|---|-----------------|
| 1. ลำดับที่บรรณนิทัศน์ | 9. บรรณานุกรม |
| 2. ชื่อผู้วิจัย | 10. บรรณนิทัศน์ |
| 3. ปีที่พิมพ์ | |
| 4. ชื่อเรื่อง | |
| 5. อักษรย่อทางปริญญา | |
| 6. สาขาหรือวิชาเอก | |
| 7. จังหวัด หรือเมืองที่พิมพ์ | |
| 8. ระบุว่าเป็นฉบับอัดสำเนา หรือถ่ายเอกสาร | |

ตัวอย่างบรรณนิทัศน์งานวิจัยในต่างประเทศ



1. ลำดับที่บรรณนิทัศน์

2. ชื่อผู้เขียน

3. ปีที่พิมพ์

4. ชื่อเรื่อง

5. อักษรย่อทางปริญญา

6. สาขาหรือวิชาเอก

7. เมือง หรือรัฐที่พิมพ์

8. ระบุว่าเป็นฉบับอัดสำเนา หรือถ่ายเอกสาร

9. บรรณานุกรม

10. บรรณนิทัศน์

3. การจัดทำบรรณนิทัศน์

การจัดทำบรรณนิทัศน์ของบรรณนิทัศน์หนังสือ บรรณนิทัศน์บทความ และบรรณนิทัศน์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารผู้ศึกษาค้นคว้าได้จัดทำบรรณนิทัศน์ออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ บรรณนิทัศน์ผู้แต่ง บรรณนิทัศน์ชื่อเรื่อง และบรรณนิทัศน์หัวเรื่อง เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการค้นหาข้อมูลสำหรับผู้สนใจ

3.1 บรรณนิทัศน์ผู้แต่ง

บรรณนิทัศน์ผู้แต่ง เป็นการรวบรวมชื่อผู้แต่งจากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจำนวน 106 เล่ม มาจัดเรียงเรียงโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1.1 เรียงเรียงรายชื่อผู้แต่งแต่ละประเภทตามลำดับอักษรานุกรม

3.1.2 ใส่หมายเลข (ลำดับที่) ไว้ทางด้านหลังในแต่ละชื่อของผู้แต่ง และเขียนบอกลำดับหมายเลขหน้า ตามประเภทของเอกสารที่บรรณนิทัศน์นั้น ๆ ปรากฏอยู่ กำกับไว้ด้วยดังตัวอย่าง

ตัวอย่างบรรณนิทัศน์ผู้แต่ง

บรรณนิทัศน์ผู้แต่ง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- กรมสุขภาพจิต (14, 22, 23, 35, 36)	44, 48, 49, 55, 55
- กรมวิชาการ (24)	49
- กวี ศรีเวศร (25)	49
- จักรพล ฉายกริช (26)	50
- จินตนา บุญบังการ (07)	40
- จุไรรัตน์ อารยะกิตติพงศ์ (27)	50
- จำลอง ดิษยวณิช (15)	44
- ฉันทนา จันทร์บรรจง (06)	39
- ชมรมผู้สนใจ อีคิว (16)	45
- เทอดศักดิ์ เดชคง (17, 37)	45, 56
- ธนาการศรีนคร (08)	40
- เรียบร พานิช (28)	51

3.2 วรรณคดีเรื่อง

วรรณคดีเรื่อง เป็นการรวบรวมชื่อเรื่องจากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจำนวน 106 เล่ม มาจัดเรียงเรียงโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.1 เรียงเรียงรายชื่อเรื่องแต่ละประเภทตามลำดับอักษรานุกรม

3.2.2 ใส่หมายเลข (ลำดับที่) ไว้ด้านหลังของแต่ละชื่อเรื่องและเขียนบอกลำดับหมายเลขหน้า ตามประเภทของเอกสารที่บรรณนิเทศน์นั้น ๆ ปรากฏอยู่กำกับไว้ด้วยดังตัวอย่าง

ตัวอย่างวรรณคดีเรื่อง

วรรณคดีเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิเทศน์ลำดับเลขหน้า
- รวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว (20)	47
- วัยรุ่นเอยจะบอกให้ (35)	55
- วิธีการปรับปรุงตนเองจงใจผู้อื่น (10)	42
- วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ (25)	49
- วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ : เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตและ เชาวน์อารมณ์ (15)	44
- ศาสนาน่ารู้ (19)	46
- สุขใจที่คิด สุขจิตที่อารมณ์ (24)	49
- สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2543-2544 (22)	48
- อยู่เย็นเป็นสุข (08)	40
- อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรุณ ชนะใจตนชนะคนทั้งโลก (41)	58
- อารมณ์เป็นพิษ (26)	50
- Reuven EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory : A measure of emotional intelligence. (Technical manual) (01)	36
- Emotional intelligence at work : The untapped edge for success (13)	43

3.3 ดรรชนีหัวเรื่อง

ดรรชนีหัวเรื่อง มีลักษณะที่แตกต่างไปจากดรรชนีชื่อผู้แต่ง และดรรชนีชื่อเรื่อง โดยทั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าจะต้องอ่านทำความเข้าใจจากเอกสารหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมดจำนวน 106 เล่ม อย่างละเอียด เพื่อจะได้นำประเด็นสาระสำคัญในแต่ละเรื่องที่ได้อ่านออกมาเขียนคำจำกัดความ (Keyword) ได้อย่างครอบคลุมเนื้อหา นั้น ๆ แต่ข้อห้ามที่สำคัญประการหนึ่ง ในการจัดทำดรรชนีหัวเรื่องก็คือ ห้ามยึดหลักการสรุปหัวเรื่องจากชื่อเรื่องของเอกสารต่าง ๆ โดยเด็ดขาด เพราะส่วนมากแล้วชื่อเรื่องกับเนื้อหาในเอกสารที่นำมาศึกษาค้นคว้านั้น มักจะมีปัญหาตรงที่รายละเอียดของเนื้อหาไม่ค่อยตรงกับชื่อเรื่องที่ตั้งไว้ จึงเป็นสาเหตุทำให้การจัดทำดรรชนีจากหัวเรื่องค่อนข้างยากกว่าการจัดทำดรรชนีรูปแบบอื่น ซึ่งขั้นตอนการทำดรรชนีหัวเรื่องมีดังนี้

3.3.1 อ่านสรุปเนื้อหาของหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวกับผู้บริหาร

3.3.2 กำหนดหัวเรื่องให้ครอบคลุมกับเนื้อหาสาระสำคัญ โดยใช้หนังสือหลักการ ย่อความและให้ชื่อเรื่องของ ไพรล เลิศพิริยกุล. (ม.ป.ป. : 70 - 148) เป็นแนวในการให้หัวเรื่อง

3.3.3 ดรรชนีหัวเรื่อง จัดทำโดยเรียงลำดับหัวเรื่องแต่ละประเภทตามลำดับอักษร และในแต่ละหัวเรื่องนั้น จะมีหมายเลข (ลำดับที่) ใส่ไว้ทางด้านหลังของแต่ละหัวเรื่อง และเขียนบอก หมายเลขลำดับหน้าของบรรณนิทัศน์ที่ปรากฏอยู่กำกับไว้ด้วย ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างดรรชนีหัวเรื่อง

ดรรชนีหัวเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- การบริหารชีวิต (06, 25, 30, 21)	63, 74, 76, 72
- การปรับตัว (20)	71
- การฝึกสมาธิ (02, 15, 21)	61, 68, 72
- การพัฒนา (29)	75
- การพัฒนาชีวิต (11)	66
- การพัฒนาอารมณ์ (12, 26)	67, 74
- การวัดประเมิน (13)	67
- คลายเครียด (13, 27, 17)	67, 74, 69
- ความฉลาดทางอารมณ์ (07, 05, 19)	67, 63, 71
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การทำงาน (08)	64
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การพัฒนา (03, 04)	62, 62

บทที่ 4

บรรณนิทัศน์หนังสือ

บรรณนิทัศน์หนังสือเกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร จำนวน 42 เล่ม ประกอบด้วยบรรณนิทัศน์ที่เรียงลำดับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2540 – 2545 และ ปีคริสต์ศักราช 1997 – 2002 ดังนี้

1. บรรณนิทัศน์หนังสือ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2540 (1997) ลำดับที่ 01 - 05
2. บรรณนิทัศน์หนังสือ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2541 (1998) ลำดับที่ 06 - 08
3. บรรณนิทัศน์หนังสือ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2542 (1999) ลำดับที่ 09 - 14
4. บรรณนิทัศน์หนังสือ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2543 (2000) ลำดับที่ 15 - 22
5. บรรณนิทัศน์หนังสือ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2544 (2001) ลำดับที่ 23 - 35
6. บรรณนิทัศน์หนังสือ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2545 (2002) ลำดับที่ 36 - 42

01 Bar-on, R. (1997). *Reuven EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory : A measure of emotional intelligence. (Technical manual)*. Toronto : Multi-Health System Inc.

หนังสือเรื่อง Reuven EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory : A measure of emotional intelligence. (Technical manual) เป็นหนังสือที่เสนอแนวทางการวัดและองค์ประกอบของ EQ โดยเครื่องมือวัด Emotional Quotient Inventory : EQ-I ซึ่งได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของ EQ 5 ด้าน 16 คุณลักษณะสำคัญ อันได้แก่

1. ความสามารถภายในตน ได้แก่
 - 1.1 ตระหนักรู้จักตน
 - 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
 - 1.4 การเป็นอิสระเอกเทศ
 - 1.5 การประจักษ์แจ้งแห่งตน
2. ทักษะของความเก่งคน ได้แก่
 - 2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
 - 2.2 ความรับชอบทางสังคม
 - 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

3. ความสามารถในการปรับตัว ได้แก่
 - 3.1 ดีความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
 - 3.2 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนได้ดี
 - 3.3 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด ได้แก่
 - 4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 มองโลกในแง่ดี
 - 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี
 - 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นแนวคิดพื้นฐานที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ และสภาวะทางจิตตามทัศนะของ Bar-on ที่นำมาให้ตั้งข้อคำถาม เช่น องค์ประกอบแรก ความสามารถในตนเอง (Self-contentment) วัดโดยใช้ข้อคำถาม อาทิเช่น “ฉันรู้สึกมั่นใจตัวเองในสถานการณ์ส่วนใหญ่” องค์ประกอบที่สอง ทักษะของการเก่งคน วัดโดยใช้ข้อคำถาม อาทิเช่น “ฉันชอบช่วยเหลือคน” หรือ องค์ประกอบที่สาม คือ ความสามารถในการปรับตัว วัดโดยใช้ข้อคำถาม อาทิเช่น “เมื่อฉันเริ่มพูดยากที่จะเลิกพูด” เป็นต้น ทั้งนี้ทุกองค์ประกอบมีค่าสหพันธ์อยู่ประมาณ $r=.50$ ดังนั้น แบบทดสอบนี้ก็อาจจะเป็นไปได้ว่าที่จะมีองค์ประกอบเดียว

ฉะนั้น แบบทดสอบโดยรวมของ บาร์ออน (Bar-on) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกทางลบ เช่น ความรู้สึกเศร้าโศก หดหู่ หรือการเก็บตัว และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางบวก แบบทดสอบ EQ ของ บาร์ออน ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคงที่ทางอารมณ์และการแสดงออก แต่แบบทดสอบ EQ ของ บาร์ออน ในภาพรวมหรือมารายย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบสติปัญญาทางสมอง มาตรา B ที่ปรากฏใน 16 PF และแบบทดสอบ EQ มีสัมพันธ์เล็กน้อยกับ WAI-R ($r=.12$)

02 Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997b). *Executive EQ intelligence in leadership and organization*. New York : Grosset / Putnum.

หนังสือเรื่อง *Executive EQ intelligence in leadership and organization* เป็นหนังสือเกี่ยวกับรูปแบบการเสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกออกได้ตามนี้

1. ความรู้ซึ่งด้านอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งเป็นการตระหนักรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น เพื่อสรรค์สร้างสิ่งดี ๆ และความมั่นใจให้เกิดขึ้นภายในตนเอง
2. ความพร้อมของอารมณ์ ((Emotional Fitness) ซึ่งเป็นตัวบอกถึงความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตนเอง ในแง่ของความสามารถที่มีในตนและมีจิตใจไว้น้อมเชื่อใจผู้อื่น รวมถึงการรู้จักควบคุมอารมณ์เก็บกันไว้ในใจโดยไม่แสดงออกมา แต่ถ้ากันไม่อยู่ก็ควรแสดงออกมาอย่างสร้างสรรค์
3. การเจาะลึกถึงแก่นปึ้งของอารมณ์ (Emotional Depth) ซึ่งเป็นในรูปแบบของ การยอมเสียสละตนในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความจงรักภักดีต่อองค์กร การสร้างความรับผิดชอบ เน้นการควบคุมสติสัมปชัญญะ มุ่งสร้างจุดหมายให้เกิดขึ้นคู่กับลักษณะพิเศษจำเพาะ เช่น การรับผิดชอบในงาน และยอมรับต่อการกระทำผิดของตนเองได้
4. การผสมผสานที่สามารถเข้ากันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) จะเป็นการตระหนักรู้ยังเห็นแบบลูกโซ่ต่อเนื่อง โดยสามารถเจาะลึกถึงปัญหาที่แอบซ่อนอยู่ได้ โดยเกิดมาจากการใช้ความคิดตรึงตรอง วิเคราะห์ และนำออกมาใช้ได้ทันเวลาที่มืออยู่อย่างจำกัด

03 Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence ?* New York : Basic Books.

หนังสือเรื่อง *What is emotional intelligence ?* เป็นหนังสือที่เสนอรูปแบบ (Model) ที่ปรับปรุงใหม่โดยเน้นด้าน “ปัญญา” ของเชาว์อารมณ์ และพยายามอธิบาย EQ ในนัยของศักยภาพ เพื่อความเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ โดยเน้นย้ำบทบาทของอารมณ์ที่มีบทบาทเข้ามาจัดลำดับ และชี้นำความคิดของมนุษย์ให้มุ่งสู่ข้อมูลสำคัญที่ควรต้องเอาใส่ใจ ซึ่งทั้งนี้จะมีองค์ประกอบด้วยเชาว์อารมณ์ทั้ง 4 ขั้นตอน อันได้แก่

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์
2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดใคร่ครวญ และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่สูงสุด ซึ่ง Mayer & Salovey เห็นว่า กระบวนการของ EQ ควรพัฒนาจากขั้นแรกๆ โดยเป็นการง่ายไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันได้ดีมากขึ้นในขั้นต่อ ๆ ไป จะเห็นได้ว่าในแต่ละขั้นจะมีระดับขีดความสามารถของ EQ 4 ระดับ จากง่ายไปสู่ยากเช่นกัน

04 Shapiro, L.E. (1997). *How to raise a child with a high EQ*. New York : Harper Collins.

หนังสือเรื่อง *How to raise a child with a high EQ* เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการแนะแนวให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้ความสนใจในการสร้างและพัฒนา EQ แก่เด็ก โดยใช้วิธีการเสริมสร้าง EQ จากการฝึกให้เด็กเรียนรู้การแสดงความสนใจ (Caring) และความเห็นอกเห็นใจกัน ผู้อื่น (Empathy) ทั้งในเชิงปฏิกิริยาทางอารมณ์ (A Cognitive Reaction) ในความคิดอ่าน ซึ่ง Shapiro ใช้เป็นวิธีการในการฝึกทักษะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก และใช้เป็นข้อคิดในการพัฒนา EQ สำหรับพื้นฐานการเลี้ยงดูเด็กให้เป็นผู้นำที่ดีในอนาคต

05 Sternberg, R.J. (1997). *Tacit knowledge and job success*. Chichester : Wiley & Sons.

หนังสือเรื่อง *Tacit knowledge and job success* เป็นหนังสือที่วิเคราะห์ประเมินพฤติกรรมเชิงคุณภาพ หรือเหตุการณ์ (Incident Cases) โดยให้ผู้ทดสอบหรือผู้ตอบคำถามเขียนเล่าบรรยายการแสดงออกที่เกี่ยวกับ EQ ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบตั้งใจเลือก จากนั้นก็นำมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ

ซึ่งผู้สร้างแบบประเมินได้สร้างแบบประเมิน โดยใช้กรณีเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปที่แตกต่างกัน เช่น การกำหนดช่วงค่าคะแนนของแต่ละข้อความ ทั้งนี้ การประเมิน EQ ในลักษณะของ Sternberg ยังสามารถใช้ได้หลายเป้าหมายอีกด้วย

ดังนั้น แบบสอบถามในแต่ละส่วนผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนก็สามารถตอบวัดค่า EQ ได้ ซึ่งถือเป็นการประเมินตนเองเพื่อพัฒนาความบกพร่องทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น และลดข้อเสียที่ตนเองมองไม่เห็นออกไปให้หมดจากการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม

06 จันทนา จันทรบรรจง. (2541). *การศึกษากับการพัฒนาคุณธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

หนังสือเรื่อง *การศึกษากับการพัฒนาคุณธรรม* เป็นหนังสือที่เสนอหลักคุณธรรมที่สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมที่ปรากฏในเอกสารตำราทางพุทธศาสนา และข้อค้นพบที่พึงประสงค์สำหรับประเทศไทยเรา โดยคุณธรรมที่จะกล่าวต่อไปนี้มีหลักสำคัญ ๆ อยู่ 7 ข้อ คุณธรรม ได้แก่

1. ปัญญาธรรม คือ การมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง รู้จักไตร่ตรองผิชอบชั่วดี

2. เมตตาธรรม คือ การที่เราปรารถนาให้ผู้อื่นและตัวของเราเองมีแต่ความสุข
 3. ขันติธรรม คือ รู้จักอดทนอดกลั้นต่อสรรพสิ่งทั้งปวงอย่างมีสติ
 4. สุจิตธรรม คือ การรู้จัก รู้จักใช้วาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
 5. วิริยธรรม คือ การรู้สัสมาอาชีวะ รู้ขยัน รู้หมั่นเพียร เอาใจใส่ต่อหน้าที่การงาน
 6. คารวะธรรม คือ การยอมรับในการเป็นมนุษย์ปุถุชน ไม่ว่าจะในด้านของ ความรู้ ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ของผู้อื่น
 7. สามัคคีธรรม คือ ความตระหนักรู้ ตระหนักคิดในการร่วมมือในทีมงานและกลุ่ม โดยให้การสนับสนุนส่งเสริมอย่างจริงใจทั้ง กาย วาจา จิตใจ และความคิดสติปัญญา
- ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ทั้ง 7 ประการนี้ เป็นคุณธรรมการบริหารของนักบริหารที่ควรจะใช้ในการพัฒนาฝึกฝนให้เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาการบริหารที่ใช้พระเดช และพระคุณ ทำให้ได้มาซึ่งน้ำใจคน และผลของงานควบคู่กันไป

07 จินตนา บุญบงการ. (2542). จริยธรรมทางการจัดการ. กรุงเทพฯ : วิทย์พัฒน์.

หนังสือเรื่อง จริยธรรมทางการจัดการ เป็นหนังสือตำราเรียนที่ผู้เรียบเรียงเห็นความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นรากฐานของการอาศัยอยู่ร่วมกันของมวลมนุษยชาติโดยเริ่มต้นที่หลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ ที่อยู่คู่กับมนุษย์มาหลายพันปี จากนั้นก็จะกล่าวในเรื่องของคุณธรรม และจริยธรรมกับรากฐานของความเจริญรุ่งเรืองในสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข โดยใช้เป็นแนวทางให้ผู้ศึกษา และผู้บริหารธุรกิจ และผู้ที่สนใจศึกษาความเข้าใจ รู้หลักปฏิบัติ รู้เหตุ รู้ผล ในการจัดการในระดับต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ความคิด และรู้หลักเกณฑ์ การตัดสินใจ เมื่อเกิดปัญหาจริยธรรมในการจัดการ และเลือกทางเลือกที่จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาในสังคม รวมทั้งสามารถนำทฤษฎีในเนื้อหาขึ้นมาประยุกต์ให้เข้ากับปัญหาวิธีดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันของสังคมไทยได้

08 ธนาการศรีนคร. (2542). อยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพฯ : ส่วนส่งเสริมการตลาด สำนักกรรมการผู้จัดการใหญ่.

หนังสือเรื่อง อยู่เย็นเป็นสุข เป็นหนังสือที่มีคติสอนใจให้รู้จักมองตัวเอง มองตน ซึ่งก่อนที่จะเราจะเอาชนะคนอื่น จะต้องเอาชนะตนเองให้ได้เสียก่อน ก่อนที่จะว่าคนอื่น ควรพิจารณาตัวตัวเองเสียก่อน คนที่ไม่รู้จักความผิดพลาดตลอดทั้งชีวิต ควรใช้จิตใจที่ขอบให้อภัยตัวเองมากให้

อภัยผู้อื่น ถ้าจิตใจหรืออารมณ์ชอบตำหนิผู้อื่นก็ลอง ๆ ใช้จิตใจและอารมณ์นั้นตำหนิตนเองก่อน ซึ่ง จะช่วยให้เราเป็นผู้ที่ควรแก่การถูกรับการยกย่องยอมรับนับถือจากคนอื่นทั้งกาย และใจ อีกทั้งยัง สร้างความเป็นผู้ที่รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ดังนั้นผู้ที่ฉลาดจึงต้องมาจากจิตใจและอารมณ์ที่ดี

09 ชีรนัย. (2542). *ชนะความเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ : ดันไทรการพิมพ์.

หนังสือเรื่อง ชนะความเครียดด้วยตนเอง เป็นหนังสือเกี่ยวกับการเอาชนะความเครียด อย่างมีชั้นเชิงโดยเน้นวิธีการฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

1. รู้จักขีดจำกัดของตนเอง นั่นก็คือ ความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากความพยายามต่อสู้ กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ดังนั้น สิ่งที่เราควรได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจึงมีมากมาย ฉะนั้นเราจึง อย่าเครียดจนยกโทษให้ตัวเองที่มีขีดจำกัด จึงทำสิ่งที่อยากทำไม่ได้หรือลงมือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ให้ ปลดปล่อยความรู้สึกสิ้นหวังท้อแท้ออกไป แล้วจิตใจเราก็จะสงบไม่กระวนกระวาย ความเครียดก็จะ ถูกขจัดทิ้งไปในที่สุด

2. ตั้งเป้าหมายของชีวิตให้ชัดเจน หมายถึงการ ตั้งความหวังและความฝันที่อยากจะไป จากนั้นปล่อยให้ตัวเองฝันให้ไกล และเริ่มออกก้าวเดินเพื่อไปให้ถึงความฝันนั้นอย่างมีจุดหมาย

3. หาความเพลิดเพลินกับงานอดิเรก หมายถึงความถึง ถ้าเริ่มรู้สึกเกิดความเครียดขึ้น ลองหันหน้าเข้ามือนคลายสมองด้วยงานอดิเรกเป็นการฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สดชื่นทำ อารมณ์ให้กระปรี้กระเปร่า เพื่อให้เราหลุดพ้นจากภาวะรับผิตชอบและปัญหาที่รุมล้อมได้ เพราะใน ห้วงเวลานั้นเรารู้สึกอย่างเดียว คือเพลิดเพลินกับงานอดิเรกนั่นเอง

4. เลือกเฟ้นคนที่ไว้ใจได้ ก็คือ ในบางครั้งผู้คนมากมายเครียดเพราะไวใจคนผิด คนบาง คนช่วยเราได้เพียงบางเรื่องเท่านั้น ฉะนั้นการมองคนต้องตั้งหลักดี ๆ เลือกเฟ้นดูว่าในหมู่ญาติมิตร หรือเพื่อนฝูง ใครที่รู้จักมักคุ้นช่วยเหลือเรื่องอะไรได้ดีที่สุด จงมองพวกเขาด้วยสายตาที่เป็นกลาง มิเช่นนั้นถ้าเลือกผิดพลาดความเครียดจะก่อเกิดตามมาในภายหลัง ซึ่งยากจะแก้ไขได้

5. อย่าดีใจพวยพวยเกินกว่าเหตุ หมายถึงความถึง บางครั้งเราอาจจะพบว่าตัวเองเป็นคน พุดเกินกว่าเหตุในบางเรื่องบางแง่มุม สิ่งเหล่านี้ที่ทำให้ทั้งผู้อื่น และตัวเรานั้นเกิดความเครียดได้จาก คำพูดที่เราได้พูดออกไป ดังนั้น เราควรตั้งสตินึกหาวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสมและชาญฉลาด อย่าง เป็นคนหัวโบราณเกินไป ยอมรับความเป็นจริงและพยายามปรับเปลี่ยนที่ร้ายให้กลายเป็นดี ก็จะลด ความเครียดลงได้

6. เช็กซ์อาจเพิ่มหรือลดความเครียดได้ นั่นก็หมายถึง เช็กซ์เป็นเรื่องของความซับซ้อน ละเอียดอ่อน ถ้าเรารู้จักหาและเอาใจใส่บ้าง ก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ฉะนั้นเช็กซ์จึงเป็น เรื่องที่ดีในการผ่อนคลายความเครียด

7. ชั่งใจให้ดีกว่าก่อนเสี่ยง หมายถึง ชีวิตบางช่วงของเราอาจต้องพบการเสี่ยงเพื่อเลือกแนวทางที่ถูกต้อง เพราะการเสี่ยงถือเป็นความจำเป็นของชีวิตที่จะนำไปสู่ “โอกาส” หรือ “ความเครียด” ฉะนั้นควรมีการชั่งใจให้ดีกว่าก่อนเสี่ยงตัดสินใจ แล้วความรู้สึกมันคงปลอดภัยจะเกิดขึ้น

8. เผชิญหน้ากับคู่กรณีด้วยความสุภาพเยือกเย็น หมายถึงว่า ในบางครั้งคนเราย่อมเกิดความรู้สึกกินใจทำให้การสื่อสารไม่เข้าใจกันได้ ฉะนั้นควรต้องหาทางประนีประนอมพูดจากันอย่างสุภาพชี้แจงให้เข้าใจกัน และอภัยให้กัน ถึงแม้อีกฝ่ายจะไม่ให้อภัยแต่ความรู้สึกภายในจิตใจของเราก็จะรู้สึกปลอดภัยขึ้น

9. ความรักบรรเทาความเครียดได้ดีที่สุด นั่นก็หมายถึงว่า ความรักเป็นของขวัญอันล้ำค่าที่ควรหยิบยื่นให้แก่คนอื่น และความรักยังเป็นสิ่งประเสริฐที่ช่วยบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างรื่นรมย์มากขึ้น เพราะทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนแต่ต้องการความรักจวบจนชั่วชีวิต

จากวิธีการดังกล่าว เป็นแนวทางการลดความเครียดบนพื้นฐานของความเข้าใจที่ถูกต้อง และไม่ลืมการแก้ไขที่ต้นเหตุแห่งความเครียดนั้น ๆ แต่สิ่งที่สำคัญ คือการควบคุมความเครียดให้อยู่ในภาวะพอเหมาะ และถอนพิษความเครียด “เรื้อรัง” ออกไปจะช่วยให้เราแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีพลังความคิดสร้างสรรค์เจียบคม สุขภาพดีเยี่ยม สุขภาพใจจะสบายขึ้น

10 พลวัตร. (2542). *วิธีการปรับปรุงตนเองจงใจผู้อื่น*. กรุงเทพฯ : ดันไทรการพิมพ์.

หนังสือเรื่อง *วิธีปรับปรุงตนเองจงใจผู้อื่น* เป็นหนังสือที่กล่าวถึงสภาวะการทำงานในปัจจุบันหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ทั้งในแง่การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและการสร้างความประทับใจน่าเชื่อถือต่อบุคคลภายนอกองค์กร “ภาวะ” เช่นนี้อาจสร้างความลำบากใจมิใช่น้อย แต่ภาวะเช่นนี้เช่นกันที่จะหนุนนำความสำเร็จ ความภาคภูมิใจมาสู่เราได้ อย่างน่ามหัศจรรย์ เพียงแต่เราต้องสามารถจงใจเขาให้ร่วมมือร่วมใจสนับสนุนการทำงานให้ได้ “ความสำเร็จ” ในหน้าที่การงานปัจจุบันมิใช่เรื่อง “ข้าแก่งคนเดียว” อีกต่อไป ยิ่งเทคโนโลยีพัฒนาขึ้น การแข่งขันของผู้คนในหน้าที่การงานเข้มข้นขึ้น เรายิ่งจำเป็นต้องพึ่งความสามารถของผู้คนรอบข้างมากขึ้นตามลำดับ การก้าวสู่ความสำเร็จ จึงเป็นเรื่องของความสามารถเฉพาะตัวบวกกับ “การจงใจ” ผู้อื่นให้กระทำตามที่เรารบราณา ดังนั้นมนุษยสัมพันธ์ กับการจงใจ จึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างความอบอุ่นไปให้ติดเป็นนิสัยและมีความต่อเนื่อง เพื่อประสิทธิภาพและความสำเร็จของทุก ๆ ส่วนภายในองค์กร

11 อีสระมุนี. (2542). *คู่มือปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพฯ : ศรีเอทีฟคอร์เนอร์.

หนังสือ *คู่มือปฏิบัติธรรม* เป็นหนังสือที่ช่วยเพิ่ม EQ จากการฝึกสมาธิโดยการหลับตาพอสบาย สัมรวมจิต น้อมหมายใจ ทั้งหายใจเข้าหายใจออก จนจิตสงบเข้าที่แล้วอาจหยุดนับ เมื่อมีประสบการณ์พอสมควรแล้วจะรู้สึกว่จิตนั้นสะอาด สงบเย็น ผ่องใส ไม่หงุดหงิด ไม่หลับไหล ไม่วิตกกังวล เมื่อจิตสงบเย็นแล้ว เราต้องน้อมจิตเข้าไปคิดนึกพิจารณาด้วยความสุขุมรอบคอบ ด้วยความมีสติ การฝึกสมาธิจึงเป็นการมีปัญญารู้เท่าทันตามเหตุการณ์ที่เป็นจริงในสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ กำหนดจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้นเอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณาทบทวนปัญหาที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์

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

หนังสือเรื่อง *Working with emotional intelligence* เป็นหนังสือที่ได้นำเสนอองค์ประกอบของ EQ และแนวทางการประยุกต์ใช้ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านของการพัฒนาผู้ที่มีศักยภาพในการเป็นผู้นำทางการฝึกอบรม และการพัฒนา EQ

นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเรียนรู้ EQ ที่เอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิต เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง และบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน โดยมุ่งความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของอารมณ์ ที่มีความแตกต่างกันของบุคลากรในองค์การทั้งหลาย ให้มารวมตัวเกื้อกูลกันจนสามารถพัฒนาเป็นเชาว์อารมณ์ และเชาว์ปัญญาที่เป็นเลิศด้านทักษะของความเก่งด้านทรัพยากรมนุษย์

13 Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work : The untapped edge for success*. San Francisco : Jossey-Bass.

หนังสือเรื่อง *Emotional intelligence at work : The untapped edge for success* เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ EQ เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) ได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ส่วนที่สองได้แก่การใช้ EQ ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Intrapersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคน และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ โดยเขาเชื่อว่ามี 4 แนวทางที่จะช่วยเสริมสร้าง EQ ได้ คือ

1. ให้โอกาสได้รับรู้ตีความ และแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้น ๆ กับตนเองและผู้อื่นจากการเรียนรู้
3. เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
4. ควบคุมอารมณ์ และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

ดังนั้นแนวคิดนี้จะเป็นการทำความเข้าใจ EQ ให้ก้าวหน้าในการพัฒนาคน พัฒนากิจกรรม และพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

14 กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

หนังสือเรื่อง *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์* เป็นหนังสือที่มุ่งเน้นการนำ EQ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งในปัจจุบันนี้ชีวิตของมนุษย์ดำเนินอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ และความรู้สึก

ฉะนั้นเชาวน์ฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญต่อความสำเร็จ และความสุขในชีวิตมนุษย์ นอกจากนี้คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาทางอารมณ์เป็นอย่างดี จะเป็นคนที่สามารถรับรู้เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงข้ามกับสังคมที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงมักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน และมีความคิดที่หมกมุ่น กังวลไม่ปลอดโปร่ง

15 จำลอง ดิษยวณิช. (2543). *วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิต และเชาวน์อารมณ์*. เชียงใหม่ : แสงศิลป์.

หนังสือเรื่อง *วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิต และเชาวน์อารมณ์* เป็นหนังสือที่แนะนำเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธศาสนา ที่มีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และเชาวน์อารมณ์ ซึ่งการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนี้ ตามหนังสือเล่มนี้กล่าวว่า จะช่วยให้ผู้ฝึกมีการประมวลเอาความรู้ ความคิด และความชำนาญ รู้จักวิเคราะห์แยกแยะ และใช้ความสามารถของสมองซีกซ้ายร่วมกับความสามารถในทางศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และการประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ของสมองซีกขวาเข้าด้วยกัน จึงทำให้ IQ กับ EQ ถูกพัฒนาเพิ่มขึ้นควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างวิปัสสนากรรมฐาน และเชาวน์
อารมณ์ (EQ) ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกันโดยตรงซึ่งไม่สามารถตัดขาด หรือแยกส่วนออกจากกันได้

16 ชมรมผู้สนใจ อีคิว. (2543). รวมบทความทางวิชาการ อีคิว. กรุงเทพฯ : DESKTOP.

หนังสือเรื่อง รวมบทความทางวิชาการ อีคิว เป็นหนังสือที่รวมเอาบทความทางวิชาการ
ที่เกี่ยวกับเรื่องของ EQ ซึ่งเขียนขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ที่สนใจศึกษา EQ โดยเฉพาะเพื่อใช้
เป็นข้อมูลเผยแพร่ในเรื่องของ EQ ให้เป็นที่รู้จัก ซึ่งเนื้อหาในเล่มนั้นให้คำเรียกของ EQ ไว้มากมาย
และหลากหลาย อีกทั้งสาระในเล่มยังครอบคลุมประเด็นสำคัญ ๆ ของ EQ เช่น แนวคิดทฤษฎีการ
วัด EQ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมดนี้ก็เพื่อมุ่งประเด็นไปสู่การประสบความสำเร็จในตำแหน่ง
หน้าที่ อาชีพการทำงาน และครอบครัว

17 เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ : มติชน.

หนังสือเรื่อง จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา มีเนื้อหาที่กล่าวถึงทักษะ
ความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนที่มีประสบความสำเร็จ
ทั้งด้านชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และการทำงาน เช่นเดียวกับต่างประเทศที่มีการนำทักษะ
ความฉลาดทางอารมณ์ มาใช้ในทางธุรกิจ

นอกเหนือจากการศึกษาของเด็ก ๆ แล้ว ในเมืองไทยนั้น ทักษะความสามารถส่วนใหญ่จะ
เกี่ยวเนื่องกับวงการศึกษา เพราะตามรัฐธรรมนูญใหม่ (2540) กำหนดไว้ว่า รัฐจะต้องจัดการศึกษา
อย่างมีคุณภาพและทั่วถึง คำว่าคุณภาพนั้นได้รวมทั้งเรื่องการเรียนรู้ วิทยาการต่าง
ๆ การเป็นคนมีคุณธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจสงบ ประกอบกับร่างกายที่แข็งแรง พึ่งตนเองใน
การดูแลสุขภาพได้ มีสติปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่สำคัญ
สามารถร่วมมือกับผู้อื่น เพื่อให้ทั้งตัวบุคคล และสังคมมีความสุขมากยิ่งขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการ
พัฒนาศักยภาพของมนุษย์อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้ถึงขั้นใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อการแข่งขัน
ทางธุรกิจ ซึ่งจัดเป็นความสามารถที่ไขว่คว้าทางวัตถุนิยมไปหน่อย การใช้หมวดธรรมในพุทธ
ศาสนาจะช่วยชีวิต ขยายความ และสร้างแนวทางการฝึกฝนปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

18 วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2543). *เชาวน์ทางอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ : เอ็กชเปอร์เน็ท.

หนังสือเรื่อง *เชาวน์ทางอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต* เป็นหนังสือที่ผู้เขียนพยายามตอบคำถามต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ EQ (Emotional Quotient) โดยการศึกษาค้นคว้าแนวคิดและแนวปฏิบัติของผู้รู้ต่าง ๆ ตั้งแต่อยู่ในท้องมารดา เมื่อเติบโตมาก็มีระดับของ EQ ที่แสดงให้เห็นได้จากภาวะอารมณ์ต่าง ๆ อาทิเช่น รัก โลภ โกรธ หลง ดีใจ เสียใจ อิจฉา กลัว

ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว EQ มิใช่ของใหม่ ๆ พระพุทธเจ้าท่านทรงแสดงธรรมเทศนาอธิบายไว้ตั้งนานแล้ว เพียงแต่เราละเลยไม่สนใจศึกษากันอย่างจริงจัง คือถ้ามองกันแล้วในอดีตเราให้ความสำคัญกับคนเก่งเป็นอย่างมาก โดยเชื่อว่าความเป็นคนเก่งจะทำให้ลูกหลาน หรือพนักงานของเราประสบความสำเร็จ ทำให้องค์การเจริญก้าวหน้า แต่จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามข่าวคราวของสื่อมวลชนทั้งหลาย รวมถึงประสบการณ์ของเรา ๆ ท่าน ๆ ทำให้ได้ข้อสรุปประการหนึ่งว่า คนเก่งใช้ว่าจะประสบความสำเร็จ หรือมีความสุขในชีวิตในการเรียนในการงานเสมอไป ผู้นำที่เก่งมีชื่อเสียงหากศึกษาเบื้องหลังให้ดีแล้วอาจจะมีส่วนที่ไม่ได้รับการยอมรับ มีจุดบอด หรือสิ่งที่ถือว่าเป็นความล้มเหลวซ่อนอยู่

ดังนั้น ผู้นำที่เก่งกับผู้นำที่ดีเป็นคนละส่วนกัน การมีเชาวน์อารมณ์ที่ดีจะส่งผลให้ความเก่ง เกื้อกูล ความดี และความดีเกื้อกูลความเก่ง ทำให้เขาได้ใช้ความสามารถ และศักยภาพสร้างประโยชน์สูงสุด ซึ่งมีเพียงเกิดแก่ตนเอง แต่ยังให้ประโยชน์แก่ทีมงานองค์กรสังคม และประเทศชาติอย่างเอนกอนันต์

19 สมศักดิ์ ดันติวิวัฒน์. (2543). *ศาสนาน่ารู้*. กรุงเทพฯ : สามวิจิตรเพรส.

หนังสือเรื่อง *ศาสนาน่ารู้* เป็นหนังสือที่ผู้เขียนเขียนขึ้นมา เพื่อกระชับความสามัคคีระหว่างศาสนิกชน เผยแพร่หลักธรรมอันบริสุทธิ์ของศาสนา มุ่งเอื้ออำนวยให้ครูอาจารย์ นักศึกษา ประชาชน ได้ศึกษาเข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างแท้จริง

ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้มีอิสระทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ เท่าที่ผ่านมาในอดีตปรากฏว่ามนุษย์ถูกสังคมมอมเมา ด้วยเหตุผลเพื่อให้ง่ายต่อการปกครอง เพื่อความสามัคคี เพื่อร่วมใจกันพัฒนาชาติ เพื่อความเป็นปึกแผ่นของแผ่นดินและเหตุผลอื่น ๆ โดยลืมไปว่า ถ้าทำให้มนุษย์เข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว จะกลายเป็นคนที่มีคุณภาพและง่ายต่อการพัฒนาในทุกด้าน ฉะนั้นมนุษย์จะดีได้ ต้องได้รับการกล่อมเกลาทั้งทางด้านศีลธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมอันได้มาจากศาสนาเป็นตัวบ่มนิสัย

20 อัจฉรา สุขารมณ. (2543). *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. กรุงเทพฯ : เดส์คท็อป.

หนังสือเรื่อง รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว เป็นหนังสือที่รวบรวมเอาบทความสำคัญ ๆ ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ EQ ซึ่งสามารถประยุกต์ให้เข้ากับการทำงานได้ เพื่อพัฒนาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทั้งนี้ประกอบจากการพัฒนาทักษะสื่อสารที่ดี ความเก่ง และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

ซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้อ้างหลักแนวคิดของ ไวจิงเกอร์ ซึ่งกล่าวไว้ในเรื่องของ การใช้ EQ เพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในการทำงานได้นั้น จะต้องรับรู้ ดีความ และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการใช้ภาวะอารมณ์นั้น ๆ ต่อตนเอง ผู้ร่วมงาน และมีการเรียนรู้ ตลอดจนเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกที่ได้รับ

นอกจากนี้ต้องสามารถควบคุมอารมณ์เอาชนะและสร้างพฤติกรรมในทางบวกได้ ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าถึงความรู้สึกและเกิดความเข้าใจในผู้อื่น แต่การที่จะกระทำเช่นนั้นได้ เราจะต้องรู้จักตนเองและสามารถเข้าถึงจิตใจและอารมณ์ของผู้อื่นเสียก่อน ยิ่งเราสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น และได้รับข้อมูลของผู้อื่นมากเพียงใด ปฏิกริยาของเราที่จะตอบโต้ผู้อื่นไปก็就会有ความถูกต้องมากขึ้นเท่านั้น

21 Saarni, C. (1999a). *The development of emotional competence*. New York : Guilford Press.

หนังสือ *The development of emotional competence* เป็นหนังสือที่ ซาอาร์นี (Saarni) แห่งภาควิชาการให้คำปรึกษา Sonoma State University รัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งมีความเห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ อารมณ์ยังสามารถพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้ว่องไวเท่าทันในความคิดของตนเองและผู้อื่น ทั้งที่แสดงออกและที่ปิดบังไว้ ซึ่งความสามารถในการอธิบายอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้และมีกลวิธีต่อกร (Coping skills) กับความทุกข์ยากทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และจริยธรรม

ทั้งนี้ ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Competence) ประกอบด้วย สมรรถนะทางอารมณ์ และสมรรถนะทางสังคม ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกออกได้ อย่างไรก็ตาม EQ ไม่ได้ยึดเป็นหลักประเมินว่าผู้คนจะมี Emotional Competence ทั้งนี้ สังเกตได้จากการที่ใครก็ตามชมเชยหรือยกย่องผู้อื่นว่าเป็นผู้มี EQ ดี กับสิ่งที่ตัวผู้ชมเชยหรือผู้ที่ยกย่องผู้อื่นแสดงออกมา

อาจจะเป็นคนละเหตุการณ์เดียวกันก็อาจจะเป็นไปได้ ผู้ที่ชมเชยหรือผู้ที่ยกย่องทำเลียนแบบผู้ถูกชมเชยหรือผู้ที่ถูกยกย่องไม่ได้ ถึงจะรู้ว่าสิ่งที่ผู้นั้นแสดงออกมาเป็นสิ่งที่ดี การมี EQ สูง แสดงว่าบุคคลนั้นมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ และนำพฤติกรรมที่สะท้อนความมี EQ ออกมาประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

22 กรมสุขภาพจิต. (2544ข). *สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2543-2544*. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

หนังสือเรื่อง *สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2543 - 2544* เป็นหนังสือสรุปผลของความพยายามในอันที่จะรวบรวมสถานการณ์ของสุขภาพจิตคนไทยทั้งในส่วนของบริษัท และสาระสำคัญซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลพื้นฐานของประเทศไทย และโครงสร้างการบริหารงานสาธารณสุขในประเทศไทย ตลอดจนความร่วมมือระหว่างประเทศรวมทั้งองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้นองค์กรเอกชนที่ทำงานด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับเด็ก และเยาวชนที่ด้อยโอกาสในสังคม และจะให้การดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม คอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต และจะช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายทำให้ประเทศไม่ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศ

ฉะนั้น การดำเนินงานด้านสุขภาพจิต จะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลยหากดำเนินงานโดยองค์กรภาครัฐเพียงลำพัง แม้จะมีบุคลากรผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ และมีงบประมาณจำนวนมากพอก็ตาม

ทั้งนี้เพราะองค์กรภาครัฐมักมีระเบียบปฏิบัติที่ค่อนข้างเข้มงวด เคร่งครัด ทำให้การดำเนินงานไม่คล่องตัวเท่าที่ควร องค์กรเอกชนจึงมีส่วนสำคัญที่จะเข้ามาเสริมการทำงานของภาครัฐ ทำให้การดำเนินงานสุขภาพจิตสามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึงมากขึ้น ส่วนองค์กรเอกชนระดับโลกนั้น มีส่วนช่วยให้การดำเนินงานสุขภาพจิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะจะคอยกระตุ้นให้รัฐบาลของแต่ละประเทศเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลประโยชน์ย่อมเกิดแก่ประชาชน

23 กรมสุขภาพจิต. (2544ก). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators.

ขอนแก่น : พระธรรมขันธ์.

หนังสือเรื่อง ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators เป็นหนังสือที่มุ่งเน้นการนำ EQ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เกิดความสุข โดยมีแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพื่อวัดศักยภาพของตนเองในการใช้ชีวิตและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิด เห็น ความรู้สึก ว่าอยู่ในระดับใด โดยใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนา EQ ของตนเองให้ดีขึ้น ทั้งภายนอก และภายในของจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว

24 กรมวิชาการ. (2544). สุขใจที่คิด สุขจิตที่อารมณ์. กรุงเทพฯ : ศาสนา.

หนังสือเรื่อง สุขใจที่คิด สุขจิตที่อารมณ์ ได้อธิบายเนื้อหาในเรื่องเชาวน์อารมณ์ และความรู้สึก มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง เชกเชกกับคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะมนุษย์เราจะสุขทุกข์ขึ้นอยู่กับความชอบ ความไม่ชอบ ถ้าได้ทำในสิ่งที่ชอบที่พอใจก็มีความสุข แต่ต้องทำในสิ่งที่ไม่ชอบก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ การปรับตนเพื่อจะทำในสิ่งที่ไม่ชอบอย่างมีความสุข นับเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่ง ในการพัฒนาด้านอารมณ์ หรือที่เรียกว่า EQ

ทั้งนี้ ในอดีต บุคคลที่มีเชาวน์ปัญญา หรือ IQ สูง จะเป็นคนเก่ง ฉลาดปราดเปรื่อง และประสบความสำเร็จในชีวิตแต่หลายปีที่ผ่านมาได้มีการเหลียวกลับมามอง และศึกษาเรื่องของจิตใจ จนแน่ใจว่า เชาวน์ปัญญาไม่ใช่การทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตที่แท้จริง แต่มีองค์ประกอบสำคัญยิ่งกว่านั้น คือ ต้องมีเชาวน์อารมณ์ (EQ) ทางด้านความรู้สึกที่ดีเลิศด้วย

25 กวี ศรีเวตร. (2544). วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

หนังสือเรื่อง วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ เป็นหนังสือเกี่ยวกับแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา บุคลิกภาพ และเชาวน์อารมณ์ ซึ่งแบบทดสอบที่มีอยู่ในเล่มนี้ได้ถูกคัดสรรจากผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศหลาย ๆ สำนัก โดยเฉพาะสถาบัน MENSA เป็นสถาบันที่ประกอบไปด้วยสมาชิกจากทั่วโลกที่ต้องผ่านการทดสอบเชาวน์ปัญญา บุคลิกภาพ และเชาวน์อารมณ์ ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของการทดสอบข้างต้นทางด้านบุคลิกภาพ และเชาวน์อารมณ์ ที่ท่านสามารถวัดค่าได้ด้วยตนเอง ซึ่งทั้งนี้ ผลคะแนนและการประเมินที่ได้ออกมาจะเป็นตัวบอกถึงการค้นพบความจริงภายในตัวของเราเอง จุดอ่อน – จุดแข็ง ที่ตัวของเรามีอยู่ในขณะนี้

ลักษณะของแบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจองค์ประกอบของบุคลิกภาพ ซึ่งวิธีการทำข้อทดสอบนั้น ผู้ตอบแบบทดสอบต้องรีบอ่านแล้วรีบตอบ โดยไม่ต้องไตร่ตรอง อย่าคิดมากเพราะข้อทดสอบเหล่านี้ เป็นการทดสอบปฏิกิริยาทางอารมณ์ของผู้เข้าทดสอบและไม่มีกระบวนการทางด้านความคิด ดังนั้น ผู้เข้าทดสอบจึงไม่ต้องพะวงในเรื่องที่ว่าคำถามแต่ละข้อจะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ หรือไม่ได้ในด้านเหตุผล

26 จักรพล ฉายกริช. (2544). *อารมณ์เป็นพิษ*. กรุงเทพฯ : บันลือ.

หนังสือเรื่อง *อารมณ์เป็นพิษ* เป็นหนังสือ 1 ในหนังสือชุด "Emotional Management" โดยหนังสือเล่มนี้จะชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยง และการมีผลกระทบต่อกันของจิต ความคิดกับร่างกาย เพราะฉะนั้นการจะมีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตที่ดี เราจะต้องเริ่มสร้างจากความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ในส่วนนี้ พร้อมทั้งรายละเอียดอื่น ๆ เพื่อเจาะลึกขั้นตอนกระบวนการรูปแบบวิธีคิดที่จะทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี เพราะเราไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ในโลกภายนอกได้ แต่เรามีความสามารถจะควบคุมมุมมองทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์ตลอดจนปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เราเลือกจะมีต่อสิ่งเหล่านั้นได้

27 จุไรรัตน์ อารยะกิตติพงศ์. (2544). *ยู้ฮู! ความสุข*. กรุงเทพฯ : มติชน.

หนังสือเรื่อง *ยู้ฮู! ความสุข* เป็นหนังสือที่แปลมาจากต่างประเทศ โดย เป็นของ Andrew Matthews นักวาดภาพ Portrait ซึ่งหนังสือเล่มนี้มุ่งประเด็นไปที่การเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีที่สุด อีกทั้งยังเน้นการสร้างอารมณ์เชิงบวก คือการมองโลกในแง่ดี และมีวิธีทำจิตใจให้เกิดความสุข กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติอยู่เสมอ

นอกจากนี้เนื้อหาของหนังสือยังเพียบพร้อมด้วยข้อคิด ข้อสังเกต และวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีเหตุมีผล พร้อมจะเติมพลังและเติมความสดใสในชีวิต โดยวิธีสำรวจตัวเองแล้วพัฒนาสู่ความสำเร็จอย่างชาญฉลาด และยังเสริมวิธีลดทอนปัญหาต่าง ๆ แล้วเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ และดำเนินชีวิตไปอย่างรื่นรมย์ โดยผ่านการจัดองค์ประกอบในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง การค่อย ๆ รู้จักตนเอง แล้วยอมปรับปรุงแก้ไข ไปจนกระทั่งการค้นพบธาตุแท้ของตนเองแล้วเปลี่ยนแปลงส่วนต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสู่ความสุขอย่างสร้างสรรค์

แต่ทั้งนี้ชีวิตจะรื่นรมย์และประสบความสำเร็จได้ ต้องประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

2. การมีความตระหนักคิดอยู่ตลอดเวลาว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน
3. ฝึกอารมณ์ให้มีความขันเพราะความขันเป็นยาวิเศษขนานหนึ่ง
4. มีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความคิดที่ดีและสร้างสรรค์
5. ถือว่าความผิดพลาดคืออภินันทนาการจากความจริง นั่นก็คือพลิกอุปสรรคให้เป็น

โอกาส

6. กล้าที่จะเอ่ยปากขออภัย กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ
7. กล้าเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมั่นใจ
8. การให้คุณค่ากับชีวิต และก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง
9. ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

จากทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้ ถ้าปฏิบัติได้จริงชีวิตก็จะพบประสบแต่ความสุข ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหนก็ตามถ้าเราคิดว่าตัวเองเข้าใจเรื่องราวทุกอย่างที่เกิดขึ้นชัดเจน และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้

28 เขียว พานิช. (2544). จากอารมณ์. กรุงเทพฯ : มุลนิธิสตรัคส์-สฤษดิ์วงศ์.

หนังสือเรื่อง จากอารมณ์ เป็นหนังสือที่ผู้แต่งมองในแง่ของการวิวัฒนาการสมองส่วนของอารมณ์เกิดขึ้นมาก่อนสมองส่วนที่ใช้คิด ทำให้อธิบายได้ว่าอารมณ์มีความซับซ้อนและเป็นพื้นฐานแห่งความคิด ดังนั้นความสามารถในการจัดกับอารมณ์ที่เหมาะสม จึงเป็นหนทางสู่ความสำเร็จในชีวิตได้อย่างแท้จริง

ดังนั้นการเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถหยั่งรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นนั้น พูดได้ว่าเป็นทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ทั้งนี้ผู้แต่งยังกล่าวอีกว่า ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้นั้น จะทำให้เราเข้าใจและอธิบายถึงสรีระแห่งอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้เราปรับตัวและหลีกเลี่ยงกับสภาพอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเท่านั้นยังสามารถได้ประโยชน์สูงสุดจากอารมณ์อีกด้วย

29 พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.

หนังสือเรื่อง จิตวิทยาการศึกษา เป็นหนังสือเรียนเพื่อมุ่งให้ผู้เรียนและผู้สนใจได้ศึกษาประกอบการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษา หนังสือเล่มนี้มุ่งหล่อหลอมให้ผู้ที่สนใจศึกษาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีสติปัญญาอันเฉลียวฉลาด เป็นบุคคลที่รู้จักจริง รู้ลึก และรู้รอบ เปี่ยมด้วยคุณธรรม

ข้อสัจธรรม มีเมตตาจิต มีความสงบ รู้จักเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ มีความเสียสละ และสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างสร้างสรรค์

30 เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพและคณะ. (2544). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

หนังสือเรื่อง พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เป็นหนังสือเรียนที่คณาจารย์ผู้แต่งได้สื่อเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ กับการพัฒนาตนเอง ซึ่งการนำเอาอารมณ์เข้ามาเป็นตัวศึกษาพฤติกรรมและพัฒนาตนเอง

ฉะนั้นเรื่องของการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เกิดทั้งหมดเกิดจากการเรียนรู้ ยกเว้นปฏิบัติกริยาสะท้อนและการทำงานของร่างกายตามลักษณะทางชีววิทยา การเข้าใจหลักการต่าง ๆ ของการเรียนรู้ทำให้เรารู้ตัวที่จะเรียนรู้ ทำให้เรากำหนดทิศทางของการเรียนรู้ได้ทางปัญญา หรือความคิดความเข้าใจ อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี การเรียนรู้อารมณ์ของตนรู้จักการ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปรับอารมณ์ให้เกิดความสุขจะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีชีวิตที่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

31 เมชี อึ้งอรุณ. (2544). EQ เข้าใจง่ายสำหรับชีวิตคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ : ไพลิน.

หนังสือเรื่อง EQ เข้าใจง่ายสำหรับชีวิตคนรุ่นใหม่ เป็นหนังสือที่ว่กันในเรื่องของ EQ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคนเรามากขึ้นใน พ.ศ. นี้ เพราะ EQ เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีมันสมองดีเลิศ เป็นคนเฉลียวฉลาดเหลือเกินนั้นเชื่อว่าจะสามารถจัดการทุกอย่างในชีวิตให้ราบรื่นเรียบร้อยดีได้หากปราศจากสติปัญญาในด้านการรับรู้อารมณ์

ดังนั้นการเข้าใจ EQ สามารถทำให้ชีวิตคนเรามีความสุข และประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านได้อย่างง่ายดาย เพราะพวกเราจะรู้จักทั้งอารมณ์ตนเอง และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งก็แน่นอนว่าการขัดแย้งในรูปแบบต่าง ๆ อันเกิดจากการไม่เข้าใจกันและแม้กระทั่งความสับสนในตนเอง ก็จะถูกจัดการให้คลี่คลายลงไปได้ ฉะนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความเข้าใจต่อสถานการณ์ของตน และผู้อื่นได้ดีนั้นจะทำให้เราเป็นคนสุขุมเยือกเย็น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นผู้หนึ่งที่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนั้นผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ยังได้จัดทำแบบวัดแรงกดดันของตนเอง เพื่อใช้วัดประเมินผู้อ่านที่สนใจจะลองทดสอบและนำไปทดสอบใช้กับผู้อื่นได้อีกด้วย

32 คັນสนีย์ วรรณางกูร. (2544). *EQ ของคุณเป็นอย่างไร*. กรุงเทพฯ : มติชน.

หนังสือเรื่อง *EQ ของคุณเป็นอย่างไร* เป็นหนังสือที่ให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับความบันเทิง และประกอบด้วยแบบทดสอบวัดดีกรีทางอารมณ์ที่จูงใจ เพื่อตรวจสอบตนเอง และมีการให้คะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ในแง่มุมต่าง ๆ อย่างครอบคลุมครบถ้วนตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว จนกระทั่งด้านสังคม ทั้งนี้เพราะอารมณ์เป็นศูนย์กลางของชีวิตที่มีความสำคัญไม่แพ้สติปัญญา ฉะนั้นการได้เรียนรู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการพัฒนาสติปัญญา จึงเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ และพัฒนาชีวิตในแง่มุมอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง และมีพลัง

33 ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา)*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

หนังสือเรื่อง *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* เป็นหนังสือซึ่งรวบรวมแนวคิด และทฤษฎีบุคลิกภาพที่สำคัญจากนักจิตวิทยา และนักสังคมวิทยา โดยผู้เขียนได้เรียบเรียงจากหนังสือ ตำราหลายเล่ม และจากประสบการณ์ของตนเอง ฉะนั้นเนื้อหาในเล่มจะเน้นถึง

1. แนวคิดของ "จิตวิทยาบุคลิกภาพ" ว่าเป็นศาสตร์ผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์ และศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นแนวคิดใหม่ในการศึกษาจิตวิทยาบุคลิกภาพในปลายทศวรรษที่ 20
2. เพิ่มทฤษฎีบุคลิกภาพของนักทฤษฎีรุ่นใหม่อีก 3 ทฤษฎี ได้แก่ 1) เฮนรี เอ. เมอเรย์ 2) กอร์ดอน เอ็ม อัลล์พอร์ท และ 3) เรมอนด์ บี แคทเทิลส์
3. ในภาคการศึกษาบุคลิกภาพแบบศิลปศาสตร์ ได้เพิ่มการวิเคราะห์วรรณกรรมด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพ เพื่อแสดงให้เห็นว่าศาสตร์สายศิลป์ กับศาสตร์บุคลิกภาพสายวิทยาศาสตร์ เอื้อประโยชน์ต่อกันและกัน

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าจิตวิทยาบุคลิกภาพ ได้ครอบคลุมสาระเนื้อหาสำคัญ ๆ ของทฤษฎีบุคลิกภาพและแนวคิดหลายวิธีการศึกษา ตั้งแต่ยุคแรก ๆ ของการศึกษาศาสตร์นี้ จนถึงยุคปัจจุบัน อีกทั้ง ยังได้แสดงให้เห็นวิวัฒนาการของจุดมุ่งหมายในการศึกษาบุคลิกภาพตั้งแต่เพื่อประโยชน์ในวงแคบไปสู่กว้าง คือ ตั้งแต่เพื่อนำไปใช้ในคลินิกจิตแพทย์ไปสู่การเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในครอบครัว ในสถานการณ์ปกติธรรมดา ในการเลือกอาชีพ ในการทดสอบลักษณะบุคลิกภาพ ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความเจริญวัฒนะ ตลอดจน เพื่อพัฒนาสังคม

34 สุวิทย์ และอรทัย มุลคำ. (2544). เทคนิคแห่งความสำเร็จ เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ชุมชน.

หนังสือเรื่อง เทคนิคแห่งความสำเร็จ เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ เป็นหนังสือที่เกิดขึ้นโดยความพยายามที่จะบรรยายสรุปศัพท์แสงทางวิชาการ ให้เป็นที่เข้าใจโดยง่ายโดยการใช้เวลาในการศึกษาให้น้อยที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สองประการ คือ

1. เพื่อให้เรื่องที่ใคร ๆ ก็อยากรู้ กลายเป็นเรื่องที่ต้องรู้สำหรับใคร ๆ ทุกคน
2. เพื่อให้ครูธรรมดา ก้าวสู่ความเป็นครูมืออาชีพขึ้น

ฉะนั้นเรื่องต่าง ๆ ที่ครู และนักการศึกษาตลอดจนผู้ที่สนใจการศึกษาทั้งหลายควรจะต้องรู้หลายเรื่องด้วยกัน โดยได้พยายามสังเขปเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาและความจำเป็นของผู้อ่าน เนื้อหาบางส่วนในแต่ละเรื่องอาจมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันได้ ในกรณีเช่นนี้จะกล่าวถึงเฉพาะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น เมื่อได้ศึกษาครบทุกเรื่องแล้ว ผู้อ่านก็จะได้สาระสำคัญครบถ้วนในเรื่องของ

2.1 การปรับอารมณ์กับผู้เรียน เป็นการทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้เพื่อเป็นผู้ที่เก่ง ดี มีความสุข ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการด้วยกัน แต่ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญยิ่ง ได้แก่ การจัดการเรียนการสอน เพราะหัวใจของการเรียนการสอน คือการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งถ้าหากมีการจัดการเรียนการสอนที่ดี ย่อมก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีได้ ฉะนั้นลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่ดี ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของอารมณ์ระหว่างบุคคล และเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เรียนอย่างใกล้ชิด

2.2 การปรับอารมณ์ในตนเอง เป็นการให้ผู้เรียนมีความสุข สนุกสนาน และเกิดความสุขในการเรียนตามรูปแบบที่ตนเองถนัด รวมทั้งยังมีโอกาสพัฒนาอารมณ์ความสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตน โดยผู้สอนอาจเริ่มจากการทำความรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลแล้ววางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับลักษณะอารมณ์ของผู้เรียน รวมทั้งสร้างโอกาสให้เข้าได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการแสวงหาความสำเร็จตามเป้าหมายในวิถีที่ตนสนใจอย่างสร้างสรรค์

2.3 การปรับอารมณ์กับเพื่อนร่วมงาน เป็นการวางตัวให้เหมาะสมกับงาน เพื่อสร้างความสมดุล ในด้านความมีเหตุมีผล ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจแก่นแท้ของความเป็นจริงในชีวิตรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี ให้ความสำคัญกับความรู้สึกผู้อื่นเปิดเผยใจตรงไปตรงมา และสามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น เทคนิคผู้สอนสู่ครูมืออาชีพ จึงต้องปรับเปลี่ยนไปจากบทบาทผู้สอนเป็นผู้ที่มีหน้าที่จัดการเรียนรู้ เป็นกำกับการแสดงและเป็นกัลยาณมิตรของลูกศิษย์ คือ เป็นผู้คอยช่วยเหลือให้ศิษย์หรือผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ด้วยความรักความเมตตา ความเอาใจใส่และความปรารถนาดีต่อศิษย์ตลอดทั้งเป็นที่พึ่งของศิษย์ตลอดไป

35 กรมสุขภาพจิต. (2545ข). *วัยรุ่นเอยจะบอกให้*. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

หนังสือเรื่อง *วัยรุ่นเอยจะบอกให้* เป็นหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักควบคุมพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความคิด และจิตใจของวัยรุ่น ที่ร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงมากมาย จนต้องมีการเรียนรู้เอาใจใส่ดูแล เพื่อการปรับตัวที่เหมาะสม รวมทั้งมีการจัดให้คำแนะนำให้ผู้ที่ต้องการศึกษาหา มาอ่าน ได้ตระหนักถึงการป้องกันอารมณ์ของหมู่วัยรุ่นที่ชอบหาลองสิ่งแปลกใหม่รวมถึง สิ่งเสพติด รูปแบบต่าง ๆ

ทั้งนี้เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดมาจากอารมณ์ช่วงหนึ่งของวัยที่ขาดการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่ ฉะนั้นกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ก็จะเป็นกลุ่มปัญหาของสังคมไปโดยปริยาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออนาคตการใช้ชีวิตในสังคมเมื่อเขาเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในภายภาคหน้าต่อไปอีกด้วย

36 กรมสุขภาพจิต. (2545ก). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

หนังสือเรื่อง *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์* เป็นหนังสือที่กล่าวถึง อีคิว (EQ) หรือความฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากทั้งในกลุ่มนักวิชาการ และบุคคลทั่วไป เนื่องจากความเครียดในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเริ่มหันมาตระหนักถึงความสำคัญของภาวะอารมณ์ที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง และผลกระทบต่อบุคคลอื่น

ดังนั้นกรมสุขภาพจิตได้ตั้งคณะทำงานเพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ความสอดคล้องกับสังคมไทยเพื่อให้ผู้ที่ความสนใจได้อ่านหาความรู้ และสร้างความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การประเมินความสามารถทางอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาความสามารถของตนเองจากแบบประเมิน EQ ที่มีอยู่ในเล่ม ซึ่งเป็นแบบประเมินในลักษณะเป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ จะได้รู้จักตนเองและวางแผนปรับปรุงตนเองต่อไป เพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

37 เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). ความฉลาดจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : มติชน.

หนังสือเรื่อง ความฉลาดจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ เป็นหนังสือที่เต็มไปด้วยสาระประโยชน์ต่อจิตใจ จนกล่าวได้ว่าเป็นที่ปรึกษาทางใจได้ดีทั้งระยะยาวและระยะสั้น เพราะสาระที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้เป็นทางเลือกที่อาจจะดีกว่าปรึกษาจิตแพทย์หรือยา เพราะรวมประสบการณ์จากผู้นำหลักทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจริง ๆ ซึ่งนับว่าผู้แต่งให้ความสนใจเป็นพิเศษกับ EQ เพราะเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มิใช่เพียงประเด็นน่าสนใจชั่วคราวช่วยยามแต่ได้พัฒนา ไปสู่ความเข้าใจและกระบวนการต่าง ๆ ในการพัฒนามนุษย์การฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์ จึงอำนวยความสะดวกต่อการงานลึกลงไปถึงจิตใจ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาจิตใจ และยังมีผลดีต่อการบำบัดโรคหลายชนิดที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์และจิตใจ

38 พระเทพสิงหบุราจารย์. (2545). พุทโธโลยี จุดหมายของชีวิต. กรุงเทพฯ : แอดวานซ์ แสตนด์ดาร์ดกรุ๊ป.

หนังสือเรื่อง พุทโธโลยี จุดหมายของชีวิต เป็นหนังสือที่กล่าวถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสอนที่ให้ชาวโลกมีปัญญาในตัว ไม่ได้สอนให้มีปัญญานอกตัว เหมือนปราชญ์บัณฑิตทั่วไป พระพุทธเจ้าท่านสร้างปัญญาในตัว จึงช่วยให้ชาวโลกให้พ้นจากกองทุกข์นานาประการ เราท่านทั้งหลายโปรดค้นคิดพิจารณาแก่นี้ไว้ ทำให้เกิดปัญญา 3 อย่าง ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นกับตัวเราเอง เป็นปัจจัยจัดตั้ง เวทิตัพโพวัญญูหิ นังเจริญพระกรรมฐาน ถึงจะเกิดภาวนา เรียกว่าภาวนามยปัญญา สามารถจะกำจัดความชั่วออกจากตัวเราได้ ความชั่วจะไม่มีติดค้างอยู่กับอารมณ์อีกต่อไป อารมณ์ก็จะดีตลอดไป นั่นคือตัวจิต ตัวสติปัญญาที่เราเจริญพระกรรมฐาน จะได้รับมรรคผลอย่างสมคาศปรารถนาดังกล่าวแล้ว เช่นเดียวกัน แล้วแต่บุญวาสนา ไม่ใช่ได้ทุกคนบางคนไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน เลยไม่ได้อะไร เป่ลาไป เป่ลามมาเหมือนเรือสินค้าแล่นไปแล่นมาไม่ได้บรรทุก ขาดทุนค่าน้ำมัน ขาดทุนค่าตอกหมันยาชัน และขาดทุนเรือจะผุโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เราต้องอดทนปฏิบัติให้ได้ 3 ข้อ 1. ระลึกชาติได้ 2. รู้กฎแห่งกรรม 3. แก้ปัญหาเกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ การกระทำให้ฐานะดี การทำให้ฐานตัวนี้เป็นที่รอบรับความดีรอบรับปัญญา จะได้แก้ไขปัญหาลงไปในโอกาสข้างหน้า

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้ามี 4 เส้น เหมือนถนนมี 4 เลนเท่านั้น ขึ้น 2 เลน ล่อง 2 เลน รถก็ไม่ชนกัน เดินตามเส้นทางอย่าผิดทาง ถ้าจะเปลี่ยนไปเส้น 2 ก็ต้องบอกสัญญาณก่อน บอกสัญญาณไฟก่อน รถชน กันเพราะสัญญาณไม่ดี ตัวสติไม่ดี ตัวสัมปชัญญะ ตัวรู้ตัวหามีไม่จึงไม่มีสัญญาณ นี่จะเลี้ยวก็พลาดไปข้างหน้านี้แหละตัวจัญไร ตัวขาดสติ

ตัวไม่มีปัญญาแก้ปัญหาไม่ได้ ข้าเต็มส่งเสริมตัวเองตลอดรายการ สร้างแต่ความชั่วให้ตัวเอง ไหนเลยจะมีสติปัญญาขึ้นมาได้ พอทำแล้วก็เลิกเลยมีธรรมะสติสัมปชัญญะแล้วเลิก กลับไปไม่มีสติเหมือนคนเก่าเมื่อวันก่อน

39 วรรณประภา. (2545). *คู่มือปรับปรุงตนเองควบคุมอารมณ์*. กรุงเทพฯ : ไตนามิค เพรส.

หนังสือเรื่อง *คู่มือปรับปรุงตนเองควบคุมอารมณ์* เป็นหนังสือที่เรียบเรียง เพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้านของคนเรา รวมไปถึงอิทธิพลที่มีต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจด้วยเนื้อหาการตีแผ่สาเหตุความเป็นมาตลอดจนวิธีแก้ไขที่ได้ผล สะดวกแก่การนำไปวิเคราะห์ตัวเอง และปรับใช้เพื่อแก้ไขปรับปรุงตนเอง ทำให้ชีวิตดีขึ้น เพราะว่าอารมณ์เป็นรากฐานของการก่อรูปความคิดทัศนคติที่คนเรามีต่อตัวเอง ผู้คน และสังคม ฉะนั้น หากเราต้องการแก้ไขปรับปรุงตัวเราอย่างแท้จริงเราต้องเริ่มที่อารมณ์ ความรู้สำนึกคิดของเราก่อนจึงจะได้ผลที่ยั่งยืน

40 แสงอุษา โลจนานนท์. (2545). *EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ*. กรุงเทพฯ : เอเซีย แปซิฟิค อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.

หนังสือเรื่อง *EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ* เป็นหนังสือที่มุ่งสู่การพัฒนาความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การมีความมานะพยายาม หมั่นฝึกฝนและพัฒนาการบริหารอารมณ์ของคนไทย ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จ แต่สิ่งที่จะสร้างความสำเร็จมากที่สุด คือ การไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

ฉะนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเปรียบได้เสมือนกับกระจกเงาให้คนไทยทุกคนได้ส่องดูตัวเอง เพื่อมาหาข้อแก้ไข และนำไปปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อชีวิตที่ดีกว่าเดิมและเพื่อสร้างสังคมไทยของเราให้น่าอยู่มากขึ้น

แต่ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มความสุขในชีวิตให้มากขึ้นเราควรต้องตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ชื่นชมความแตกต่างและยอมรับฟังอารมณ์ของจิตใจ ความโกรธ หรือความไม่สมหวังของตัวเองและคนที่อยู่รอบข้างเราอย่างจริงใจและจริงจัง หยุดคิดถามตัวเองด้วยคำถาม 5 คำถาม คือ เรามี S - M - I - L - E เป็นพื้นฐานที่เรียกว่า EQ (Emotional Intelligence) หรือการบริหารอารมณ์ นั่นก็คือ

- S (Self awareness) รู้จักอารมณ์ของตนเอง
- M (Manage emotion) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- I (Innovate Inspiration) ความสามารถในการสร้างสรรค์อารมณ์ตนเอง
- L (Listen with head and heart) ความสามารถในการเขากอกเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
- E (Enhance social skill) ความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนสร้างสังคมที่เกื้อกูล

ดังนั้นถ้าเรารู้จักบริหารทั้ง 5 ตัวที่กล่าวมาแล้วนี้ ถือว่าเรามีการพัฒนาอารมณ์และรู้เท่าทันความต้องการทางอารมณ์ของตัวเองตลอดจนคนในสังคมที่อยู่รอบข้างนั้นได้ดีเป็นพิเศษ

41 หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม. (2545). *อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป ใน ขณะใจตนขณะคนทั้งโลก*. กรุงเทพฯ : วิริยะพัฒนา.

หนังสือเรื่อง อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป ใน ขณะใจตนขณะคนทั้งโลก เป็นหนังสือที่กล่าวถึง การเจริญพระกรรมฐานปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่ของยากอะไรนักหนา แต่ของที่ยากที่สุดนั้นก็คือ จิตของเราไม่ได้สนใจ ขาดสติตกไป ไม่สามารถจะชนะใจเราได้ จิตมันก็แพ้ จิตใจเหลวแหลกแตกกลายเหมือนคนติดยาเสพติด บอกเลิกแล้วก็ไม่เลิก เลิกไม่ได้ก็แพ้อยู่ตลอดชนะไม่ได้ ถ้าเรามีสติอยู่ในสมาธิตั้งอยู่ตลอดรายการแล้วก็สามารถที่จะเข้าสักวันหนึ่ง ในเมื่อเราชนะจิตใจของเราได้ ก็สามารถชนะคนอื่นได้โดยไม่ยากนัก แต่เรายังแพ้ตัวเองอยู่ไม่สามารถจะชนะตนได้ คนเราจึงขยันไม่เท่ากัน ชี้อายุไม่เท่ากัน เนื่องจากว่าไม่มีการชนะจิต ไม่อยากเอางานเอาการแต่ประการใด คนประเภทนี้ควรแพ้ แพ้แปลว่ามันแย่ง แย่งไปแล้วก็ไม่มีอะไรดีขึ้นอีกไม่สามารถแก้ไขปัญหามันเกิดขึ้นในชีวิตของตนเลย นำความหายนะเข้ามาสู่จิตก็เนื่องจากเราขาดสติไปนั่นเอง ถ้าเรามีสติกำหนดได้ เช่นยกตัวอย่างว่า ยืนหนอ 5 ครั้ง เราก็ยังทำกันไม่ได้ ถ้าทำได้แล้วจะรู้ซึ่งถึงจิตว่าจะชนะมันตรงไหน เรามีสติควบคุมไว้ได้

เวลาพูดนั้นมีสัจจะความจริงที่ขณะพูด แต่พูดแล้วไม่ทำเพราะเหตุใด คนพูดแล้วไม่ทำ คือคนแพ้ แพ้แล้วมันก็ต้องแย่ง แย่งแล้วมันก็ต้องทรุด ไม่ได้วิมุติไม่สามารถจะสำเร็จมรรคผลแต่ประการใด ไม่สามารถสำเร็จแน่นอนทั้งทางโลกและทางธรรม ทำอะไรก็จับจดเหมือนคนไปเข้างานบริษัทเข้าแล้วก็ออก มันเบื่องานไปเข้างานโน้นก็ออกงานนี้มันจับจดตลอดเวลา นี่แปลว่าผู้พ่ายแพ้ไม่มีการชนะจิตใจได้เลย ก็จะมีแต่ความทุกข์ความเพ้อฝันไปต่างๆ นานาประการ มีความทุกข์ความเพ้อฝันไปต่างๆ นานาประการ มีความทุกข์แล้วก็ดิ้นรนไปตามเรื่องกุศลอกุศลกรรมไปหาผีเจ้าเข้าทรงไปหาที่พึ่ง แต่แล้วขาดที่พึ่งของตนการเจริญกรรมฐานต้องการจะพึ่งตนให้ได้ ต้องตั้งสติให้มันปลงตก ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์

คนที่พูดแล้วไม่ทำ ฟ่ายแพ้ทั้งคำพูด ฟ่ายแพ้ทั้งอารมณ์ อารมณ์ก็ข่มให้อยู่ที่ไม่ได้ธรรมะไม่มีอะไรข่มใจธรรมะตัวนี้แหละแปลว่า ข่ม แปลว่าให้จิตอยู่ที่ คือสติตัวเอง สตินี้มันก็ทำให้ข่มได้หลายอย่างทำให้สบายก็ได้แต่ขาดสติเมื่อใด เราจะเสียใจเมื่อนั้น จะทำอะไรก็ได้ผลมีแต่ความเกียจคร้านต่อหน้าที่การงาน ไม่เอาการเอางาน การงานก็เสียไปเองเป็นการทำร้ายตัวเองคือพวกฟ่ายแพ้เป็นการทำลายตัวเอง คนที่สร้างตัวเองส่งเสริมตัวเองให้ดีขึ้นก็เป็นผู้ชนะจิต โดยมีสติควบคุมเอาไว้ได้ ถ้าเราควบคุมไว้ไม่อยู่ จิตใจจะออกไปข้างนอก ไม่สามารถจะตามไปดุ่มันได้ จิตใจก็เลพลาดพาดไปตามสภาวะของเขาเหล่านั้นไม่สามารถจะอยู่คงที่คงวา คงศอกได้เลย ก็กลายเป็นคนที่เหลวแหลก ทำอะไรก็จับจด ทำอะไรก็ขาดความจริงใจขาดเหตุผลข้อนี้ไปการเจริญสติปฏิบัติธรรม ถ้าทำโดยต่อเนื่องไปจะเป็นคนมีธรรมะประจำใจ และเป็นคนเรียบร้อยอิริยาบถก็จะเปลี่ยนเป็นเรียบร้อยสวยงาม น่าดู น่ารัก น่าชม จะรับประทานอาหารก็เรียบร้อยไม่มูมมาม ไม่เกะกะจะเรียบร้อยทุกอย่าง นี่การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนี้ถ้าไม่สำรวม ขาดความสังวรขาดสติไม่ระวัง มันก็มักพลาดเกิดเป็นความประมาทขึ้นกับตัวท่านเอง ตัวท่านเองจะทำอะไรไม่ได้ดี ท่านองนี้เป็นต้น

42 อารี พันธุ์มณี. (2545). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

หนังสือเรื่อง *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ* เป็นหนังสือเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วย EQ เพราะบุคคลประสบความสำเร็จได้ ต้องมี EQ ประกอบกับ IQ เพราะเมื่อคุณใช้ IQ ในการสมัครเข้าทำงานได้ แต่การเลื่อนตำแหน่ง และความเจริญก้าวหน้าล้วนแต่ต้องอาศัย EQ เป็นปัจจัยสนับสนุนสำคัญยิ่งในการพัฒนาสู่ความสำเร็จ และมีคุณภาพช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นหน้าที่การงานมีความสุข

อีกทั้ง EQ ยังสามารถลดความโกรธ ความเครียด จากสภาพการทำงานไม่ว่าจะในหลาย ๆ เรื่อง เช่น งานที่เกี่ยวกับความเร่งรีบ งานที่น่าเบื่อหน่าย และยังสภาพการจราจรในกรุงเทพมหานครที่รถติดขัดหนาแน่น จนเป็นสาเหตุที่มาของการทำให้เราหงุดหงิด และเครียดไม่โสดังนั้นควรหาแนวป้องกัน รักษา และหาวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ไขอารมณ์ และจิตใจให้รู้จักปรับตัวในทิศทางที่ดีขึ้น

บทที่ 5

บรรณนิทัศน์บทความ

บรรณนิทัศน์บทความเกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร จำนวน 30 เล่ม ประกอบด้วยบรรณนิทัศน์ที่เรียงลำดับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2540 – 2545 และ ปีคริสต์ศักราช 1997 – 2002 ดังนี้

1. บรรณนิทัศน์บทความ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2540 (1997) ลำดับที่ 01 - 02
2. บรรณนิทัศน์บทความ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2541 (1998) ลำดับที่ 03 - 04
3. บรรณนิทัศน์บทความ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2542 (1999) ลำดับที่ 05 - 10
4. บรรณนิทัศน์บทความ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2543 (2000) ลำดับที่ 11 - 12
5. บรรณนิทัศน์บทความ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2544 (2001) ลำดับที่ 13 - 16
6. บรรณนิทัศน์บทความ ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2545 (2002) ลำดับที่ 17 - 30

01 นรวิทย์ ลัคนานนท์. (2540, มีนาคม). "คิ้ว สื่อนิสัยและอารมณ์ (๒)," *ใกล้หมอ*. 21 (3) : 60 – 61.

บทความเรื่อง คิ้ว สื่อนิสัยและอารมณ์ (๒) เป็นบทความที่กล่าวถึง การแต่งคิ้วเพื่อสร้างไหวพริบในการทำงาน หรือการเข้ารับตำแหน่งใหม่ ผู้เขียนเสนอว่าการแต่งคิ้ว ถือเป็นการเสริมราศีบนใบหน้า เพราะย่อมถือว่าเป็นนิสัยที่ทำได้ โดยเฉพาะในผู้หญิง แต่ผู้ชายก็สามารถทำได้ โดยการกันขนคิ้วที่ขึ้นแซมตรงหว่างคิ้ว ทำในขณะตัดผมดีที่สุด หรือกันหน้าบอย ๆ ซึ่งจะทำให้คิ้วโดดเด่น แต่ถึงกระนั้นก็ยังสู้คิ้วของผู้หญิงไม่ได้ ซึ่งตรงกับหลักธรรมชาติที่เปรียบเทียบว่า "คิ้วของหญิงเปรียบได้กับรุ่งแห่งสันติภาพ คิ้วของชายเปรียบได้กับสายฟ้าแลบแปลบแปลบ" ทั้งนี้ ถ้าเรามามองเรื่องคิ้วกับลักษณะของอารมณ์ เราก็พอจะแบ่งอย่างกว้าง ๆ ได้ดังนี้

1. **ขนคิ้วสีเข้ม** มีพลังชีวิตที่ดี ชอบงานท้าทายไม่อยู่นิ่ง ทำงานตามคำสั่งดี
2. **ขนคิ้วสีอ่อนหรือจาง** ชอบงานอิสระ ไม่ชอบงานวุ่นวายกับใคร ปรับตัวเข้ากับสภาพคนหมู่มากยากสักหน่อย
3. **ขนคิ้วละเอียด** รักสวยรักงาม ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานวิชาการพอไปได้
4. **ขนคิ้วแฉงตา** เป็นคนซื่อจนดูเหมือนเซ่อ ชอบทำบุญทำทาน พอใจชีวิตง่าย ๆ ไม่ค่อยรวนกับเขาหรอก

5. **ชนคิ้วย้อนมาทางหัวคิ้ว** พุดจาไม่ค่อยเกรงใจคน มีเรื่องกับญาติพี่น้องเป็นประจำ ชอบทำอะไรเสี่ยง ๆ

6. **ชนคิ้วเล็กและยาว** มีญาติน้อย หากินด้วยลำแข้งตัวเอง มีเงินทองพอประมาณไม่ถึงกับเดือดร้อนเท่าใด

7. **ชนคิ้วยาวถึงเส้นผม** ชอบการบริการเอาใจคนดี อายุยืน แม้มีปากเสียงหนักก็ไม่คิดมากจะเห็นได้ว่าแค่เพียงดูเรื่องของชนคิ้วก็พอบอกอารมณ์และนิสัยใจคอหรือวาสนาของคน ๆ นั้นได้เหมือนกัน ทั้งนี้ชนคิ้วยังบอกอีกว่า หว่างคิ้วก็ยังบอกถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้เหมือนกัน หรือแม้แต่เรื่องของญาติพี่น้อง การสืบทอดมรดกก็ดูที่จุดนี้ หว่างคิ้วเนื้อแน่นสมบูรณ์ดี อีกทั้งไม่มีรอยแผลเป็น หรือรอยตำหนิ ก็พอทราบเป็นนัย ๆ ว่าชีวิตคนนั้น มีความสุขสบายดี ถ้าหากหว่างคิ้วไม่ดีถึงจะได้รับมรดกมาก็มีอาจรักษาได้ บางคนก็ต้องโดนฟ้องร้องกว่าจะได้ใช้คงต้องรอไปจนแก่ในการสังเกตสุขภาพ ถ้าหากหว่างคิ้วเป็นรอยคล้ำแสดงว่าอวัยวะภายในหรือระบบประสาทอ่อนแอ จึงหมั่นไปตรวจสุขภาพหรือพบแพทย์ทันที ถ้ามีอาการผิดปกติในช่วงนั้น

02 สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. (2540, กรกฎาคม). "ธรรมะใกล้หมอ ตอนฝึกสมาธิ," *ใกล้หมอ*. 21 (7) : 45 – 48.

บทความเรื่อง ธรรมะใกล้หมอ ตอนฝึกสมาธิ ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตที่เรียกว่า กรรมฐาน หรือจิตภาวนา คำว่า ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง *กรรม* แปลว่า การงาน *กรรมฐาน* จึงแปลว่าการฝึกจิตใจให้มีความนิ่งที่มีค่าสูง ซึ่งเดิมนั้นใจคนที่ยังไม่ได้ฝึกจะมีแต่ความวุ่นวาย ความอ่อนแอ ความทุกข์ ความเดือดร้อนทางใจ ชีวิตจะตกต่ำไม่ก้าวหน้า แม้จะมีโอกาสที่พลาดง่ายการทำกรรมฐานจะพัฒนาจิตใจให้มีคุณค่าสูงมาก

ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจของมนุษย์นั้นสงบและเกิดปัญญาตามมา ทั้งนี้การฝึกสมาธิก็เพื่อจุดประสงค์ทำให้จิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่านประโยชน์ตามมาก็คือ

1. มีความจำแม่นยำ
2. ทำงานต่าง ๆ ถูกต้องตัดสินใจไม่มีการพลาดบ่อย ๆ
3. สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้สูง
4. รักษาโรคได้หลายโรค
5. ทำให้มีอารมณ์เย็น ผิพรรณผ่องใส หน้าตามีแต่ความสุข
6. เวลาเกิดปัญหาสามารถแก้ไขได้ดี
7. สามารถกำจัดนิเวศกิเลสต่าง ๆ ที่รบกวนจิตใจได้
8. สามารถทำความเข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างได้ดีขึ้น

9. เป็นพื้นฐานของการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน 40 อย่าง 7 หมวด

ฉะนั้น การฝึกสมาธิควรทำทุกวัน ทำบ่อย ๆ ทุกวันให้สม่ำเสมอ อย่าเกียจคร้านว่าไม่มีเวลาหรือยังไม่บรรลุโสดาบัน อย่าเอามาอ้าง เพราะการทำสมาธิทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส เริ่มทำได้ตั้งแต่วันนี้ แล้วเราจะพบกับความสุขทั้งร่างกาย และจิตใจ

03 กาญจนา ไชยพันธุ์. (2542, ธันวาคม). “การสร้างและพัฒนา EQ เพื่อความสำเร็จในชีวิต,” วารสารวิชาการ. 2 (12) : 2 - 6.

บทความเรื่อง การสร้างและพัฒนา EQ เพื่อความสำเร็จในชีวิต เป็นบทความที่เปรียบเทียบระหว่างความสำคัญของ IQ กับ EQ โดยได้อ้างถึงแนวทฤษฎีของแพทย์ และผู้ชำนาญการ โดยสามารถกล่าวเป็นเนื้อหารวม ๆ ว่าคุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญา แต่ด้านจิตใจ อารมณ์ ก็มีหน้าที่สำคัญที่จะทำให้คนเรานั้นฉลาด และเก่ง

ในบทความนี้ยังสรุปอีกว่า การที่จะได้มาซึ่งความอัจฉริยะทางอารมณ์ (EQ) ไม่ใช่เรื่องยาก และก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย เพียงต้องอาศัยความร่วมมือกับบุคคลหลาย ๆ ฝ่ายที่เป็นสิ่งแวดล้อมในการร่วมกันฝึก EQ ให้จนเกิดเป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน มีการเข้าใจอารมณ์ตนเองรวมถึงการไม่รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเผชิญกับผู้อื่นเมื่อเกิดอารมณ์

04 ชัยวัฒน์ คุปตะกุล. (2542, มิถุนายน). “มหัศจรรย์แห่งชีวิต,” วารสารสารคดี. 15 (172) : 2 - 6.

บทความเรื่อง มหัศจรรย์แห่งชีวิต เนื้อหาของบทความได้กล่าวถึงการฝึกพัฒนาอารมณ์ รวมทั้งผู้ที่คิดอยากจะสร้างหลักสูตรฝึกการพัฒนา EQ ทางสังคม เช่น สังคมในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย ในองค์กร สิ่งแรกที่จะต้องเอาใจใส่ ก็คือ ธรรมชาติของอารมณ์มนุษย์ สำหรับสังคมไทย เมื่อกล่าวถึงอารมณ์สิ่งที่มีมักจะนึกถึงกัน ก็คือ อารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง แต่อารมณ์ที่เป็นเรื่องของ EQ มีมากกว่านั้น ซึ่งเนื้อความในบทความกล่าวไว้บางส่วนว่า EQ จะให้ความสนใจพิเศษกับอารมณ์ ดีใจ เสียใจ โกรธ ปรารถนา ผิดหวัง หงุดหงิด กระวนกระวาย เหงา เบื่อ ฯลฯ เป็นพิเศษ และมีการฝึกฝนรูปธรรม แต่ไม่ได้ฝึกให้เก็บกด แต่ฝึกให้รู้จักควบคุม และแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม

05 เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, มกราคม). “ความฉลาดทางอารมณ์ กับการศึกษายุคใหม่,”
วารสารวิชาการ. 2 (1) : 62 - 65.

บทความเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นบทความเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ เริ่มจะเป็นที่ยอมรับในหมู่นักวิชาการมาหลายปีแล้วงานวิจัยหลายเรื่องกลับเป็นไปในทิศทางที่ว่า ลำพังความเฉลียวฉลาดอย่างเดียวยังไม่พอที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีความสุขในสังคม

ทั้งนี้ผู้เขียนได้มุ่งเน้นประเด็นการพัฒนาความสมบูรณ์ และสมดุล ระหว่างจิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ สอดคล้องกับธรรมชาติรอบตัวเรา เพราะฉะนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ จึงสอนให้เราเป็นผู้ที่มีเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการหาทางออกทุกปัญหาในชีวิตของเรา หรือกล่าวได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญ คือ เป็นคนดี มีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีเป้าหมาย

06 นันทนา ธรรมบุศย์. (2542, ธันวาคม). “การบริหารชีวิต การบริหารชีวิตให้มีความสุข,”
วารสารวิชาการ. 2 (12) : 7 - 11.

บทความเรื่อง การบริหารชีวิต การบริหารชีวิตให้มีความสุข เป็นบทความในการเสนอ ยุทธวิธีในการบริหารชีวิตให้มีความสุข เพราะคนที่จะสามารถบริหารชีวิตให้มีความสุขได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่ยอมรับในความเป็นตัวตนที่แท้จริงหรือ Real self ของตนเอง โดยต้องตระหนักว่าไม่มีใครในโลกนี้ที่มีความสมบูรณ์แบบ เพราะทุกคน ต่างก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แต่การที่มนุษย์มี ปัญหาหรือมีความทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์ไม่มองดูตนเอง แต่กลับไปมองดูที่คนอื่น และพยายามเลียนแบบการดำเนินชีวิตของคนเหล่านั้น ยิ่งเขาพยายามเลียนแบบมากเท่าใดก็ยิ่งต้องดิ้นรน และแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น ซึ่งการแสวงหาบางสิ่งบางอย่างที่ต้องการบางครั้งก็เกินขีดความสามารถที่ตนจะกระทำได้

ทั้งนี้ ผู้เขียนยังได้เสนอยุทธวิธีในการบริหารชีวิตให้เกิดความสุข เพื่อการมีชีวิตที่ดีและเกิดความสบายกายและสบายใจแบบต่อเนื่องติดต่อกันตลอดทั้งชีวิต หรือบางเวลาที่เรากำลังค้นหาความสุขอันแท้จริง

07 นิตยา คชภักดี. (2542, ตุลาคม-ธันวาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์," วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 22 (4) : 5 - 6.

บทความเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นบทความที่กล่าวถึงการพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ นับว่าเป็นสิ่งท้าทายสำหรับผู้นำในสังคมอย่างยิ่ง เพราะประสบการณ์อารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญงอกงาม ทางจิตใจ และคุณธรรม ในภาวะปัจจุบันที่สังคมทุกสังคมกำลังประสบปัญหาความตึงเครียด รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่เอื้อต่อความงอกงามทางจิตใจของคนจำนวนมาก เราคาดหมายได้ว่า บุคคลซึ่งขาดโอกาส ในการพัฒนาคุณภาพของจิตใจ จะคิดและกระทำการสิ่งใดก็ได้ ที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง ให้สบายใจ โดยไม่คำนึงถึงสิทธิ ความต้องการ ความรู้สึก และศักดิ์ศรีของคนอื่น ถ้าในสังคมมีบุคคลเช่นนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เราจะพบความก้าวร้าวรุนแรงยิ่งขึ้น กลายเป็นสังคมอันตราย ที่ประชาชนขาดความยับยั้งชั่งใจ และไม่สามารถตกลงกันได้ ผู้คนทั้งหลายจะสนใจแต่ตนเอง ก่อให้เกิดความก้าวร้าว และรุนแรงที่เกินกว่าเหตุ เช่น การฆ่ากันโดยใช้ปืน ใช้มีด หรืออาวุธอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นมาจากอารมณ์ชั่ววูบ ดังนั้นบทความนี้เป็นบทความที่เน้นการร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เข้มแข็ง และร่วมกันฝ่าวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ด้วยการนำ EQ มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายดังกล่าวให้คลี่คลายลงไปในทางที่ดี โดยอาจทำได้ด้วยวิธีการเข้าใจความรู้สึกของตนเองก่อน จากนั้นก็ลอง ๆ มองถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นบ้าง นั่นก็คือการนำเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใช้สติวิเคราะห์แล้วชีวิตจะดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

08 อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2542, ตุลาคม). "EQ : ความฉลาดทางอารมณ์ กับความสำเร็จในการทำงาน," เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ. 1 (2) : 2 - 5.

บทความเรื่อง EQ : ความฉลาดทางอารมณ์ กับความสำเร็จในการทำงาน เป็นบทความที่กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้น และพัฒนาได้ด้วยตนเอง สามารถส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงาน และครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและชีวิตสังคมได้ โดยความฉลาดทางอารมณ์แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

- ส่วนที่หนึ่ง ได้แก่ ความเข้าใจตนเอง เข้าใจความรู้สึก มีจุดมุ่งหมายในตนเอง และไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง
- ส่วนที่สอง คือ ความเข้าใจผู้อื่น และเอื้ออาทรต่อผู้อื่นและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

- ส่วนที่สาม คือ ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอก และภายในรวมทั้งความเครียดในจิตใจ

- ส่วนที่สี่ คือ ความสามารถในการสร้างสรรค์หรืออาจเรียกว่า เป็นการออกแบบแนวคิดเพื่อการดำรงชีวิตเพื่อตนเอง

โดยทั้งนี้ก็มีกลยุทธ์ที่สำคัญในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. สร้างปฏิสัมพันธ์
2. มีพลังความคิด
3. จัดความโกรธ
4. มีสติปัญญา
5. รู้คุณค่าและความหมายแห่งชีวิต
6. รู้จักเริ่มที่จะรักและวางใจผู้อื่น
7. มีความพอดีกับชีวิต

09 Cary, C. (1998, April). "Social and Emotional Learning for Leader," *Educational Leadership*. 55 (3) : 25 - 26.

บทความเรื่อง Social and Emotional Learning for Leader เป็นบทความที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเรื่องนี้ได้ถูกรวบรวมมาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายเล่ม โดยเนื้อหานี้จะมุ่งเน้นไปยัง EQ กับผู้นำทางการศึกษาและผู้นำอื่น ๆ

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อได้ทำการเปรียบเทียบศักยภาพของผู้นำที่มีผลการปฏิบัติงานสูงกว่ามาตรฐานกับผู้นำที่มีผลการปฏิบัติงานต่ำกว่ามาตรฐาน ศักยภาพของผู้นำที่มีผลการปฏิบัติสูงจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี มีความสามารถในการโน้มน้าวผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

10 Schulte, N.S. et.al. (1998, October). "Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence," *Personality and Individual Difference*. 25 (2) : 167 - 177.

บทความเรื่อง Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence เป็นบทความที่กล่าวถึง การศึกษาพัฒนามาตรฐานวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์เริ่มแรกของ สโลว์ีย์ และเมย์เยอร์ โดยการวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์เป็นการ

รายงานตนเอง (Self Study Report) ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และ 5 แทน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ ดังนี้ กลุ่มการประเมินค่า และแสดงออกของอารมณ์มีจำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ มาตรการวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของ ซาล์ท มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบ แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตรการวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระจำงัดในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการอดกลั้น มาตรการนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนในมาตรานี้สูงว่่านักโทษชาย

- 11 นิตยา ศรีจำนง. (2543, กรกฎาคม-ธันวาคม). “การใช้ IQ EQ และ MQ กับความสุขในชีวิตด้านการเรียนและการทำงาน,” วารสารวิทยาลัยคริสเตียน. 6 (2) : 18 - 26.

บทความเรื่อง การใช้ IQ EQ และ MQ กับความสุขในชีวิตด้านการเรียนและการทำงาน เป็นบทความที่กล่าวถึงในเรื่องของ IQ EQ และ MQ ว่าปัจจุบันทุกฝ่ายทุกสถาบันควรต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาสามคิวนี เพื่อสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุข

นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ควรต้องเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ดีให้แก่เยาวชนรุ่นหลังซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันให้แก่ชีวิตของเด็กให้พร้อมที่จะกล้าเผชิญโลกกว้าง และจะช่วยให้พัฒนาการเด็กเป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพื่อเป็นกำลังที่สำคัญของชาติต่อไป

ทั้งนี้บทความนี้ยังกล่าวว่าคุณค่าที่ได้พัฒนาทั้งสามด้านนี้ไปพร้อม ๆ กันจะเป็นทรัพยากรบุคคลของชาติที่เป็นผู้ที่เก่ง ดี และมีความสุข รวมทั้งเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน ด้านการทำงาน และประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

- 12 อภา ถนัดช่าง. (2543, สิงหาคม). “การพัฒนาระบบการคิดกับวุฒิภาวะทางอารมณ์,”
วารสารวิชาการ. 6 (2) : 18 - 26.

บทความเรื่อง การพัฒนาระบบการคิดกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นบทความเรื่อง
ของวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งใช้คำย่อว่า EQ (Emotional Quotient)
เลียนแบบ IQ ขณะนี้กำลังเป็นที่สนใจอย่างมากของคนในวงการต่าง ๆ

ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยของ Howard Gardner และ Daniel Goleman ที่พบว่า EQ มีส่วน
ส่งเสริมให้คนประสบความสำเร็จได้มากกว่า IQ และความคิดนี้สอดคล้องกับจุด
มุ่งหมายของการศึกษาไทยยุคใหม่ที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นทั้งคนดี คนเก่ง คนมีความสุข และถ้าหาก
เด็กไทยได้พัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้อง จะช่วยลดปัญหาการฆ่าตัวตาย การยกพวกตีกัน การหลง
ไหลคลั่งไคล้ ในดาราและแฟชั่น หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ อันเนื่องมาจากอารมณ์ไม่มาก
ก็น้อย

- 13 รัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ. (2544, กรกฎาคม). “ประสิทธิผลของโปรแกรมการ
เปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด,” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
46 (3) : 13 - 24.

บทความเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด เป็น
บทความที่ผู้เขียนได้ทำการศึกษาค้นคว้าประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เพื่อ
คลายเครียด โดยใช้ SCL-90 ในการวัดผล พบว่าคะแนนในหมวดต่าง ๆ ของ SCL-90 ลดลงอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ 8 ใน 9 หมวด

ผลที่ได้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกอบรมการนั่งสมาธิ หรือหลังโปรแกรมการ
เปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด คืออาการทางกาย แต่ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดริเริ่ม
หรือแนวคิดใหม่ ๆ กลับถูกปลุกปั้นขึ้นมาอย่างเห็นเด่นชัด

ดังนั้นจากบทความการศึกษาค้นคว้านี้ ผู้ศึกษาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนจะทำได้ให้เห็นเป็น
รูปธรรมได้ ต้องมีจุดเริ่มต้นมาจากพลังความคิดที่เกิดมาจากแรงจูงใจ (Motive) ภายในของตนเอง
ก่อนเสมอ

- 14 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล อดุลยเดช. (2544, ธันวาคม). "ส.ค.ส. พ.ศ. 2545," *สามมช.* 41 (225) : 1 - 2.

บทความเรื่อง ส.ค.ส. พ.ศ. 2545 เป็นบทพระราชโอวาท ในลักษณะ ส.ค.ส. ส่งความสุข พ.ศ. 2545 สวัสดิ์ปีใหม่ ซึ่งเป็นบทความที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงให้โอวาทแก่ผู้บริหารประเทศ ให้ตระหนักรู้ และตระหนักคิด โดยเปรียบเทียบกับจำนวนขาของสัตว์ต่าง ๆ โดยเนื้อหากล่าวไว้โดยสรุปว่า เรื่องขามีหลายปัญหาถ้ามีขาย่อมมีปัญหาคัดกันมียิ่งมากยิ่งปัญหามาก แต่ปรากฏว่าขาที่มากที่สุดคือ สัตว์ 2 ขา พระองค์ทรงกล่าวว่า พวกสัตว์ 2 ขา หรือทวิบาท นี้ขัดทั้งคนอื่น และขัดทั้งตนเอง (โดยเฉพาะยิ่งตอนพยายามยืนบนขาของตัวเอง) การแก้ปัญหาเรื่องขาต้องใช้หัว คือ มองรอบคอบทุกส่วนของตัว รวมทั้งขา ให้อยู่ในระเบียบ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบทความนี้เป็นสิ่งที่เตือนสติให้ผู้บริหาร หรือผู้คนที่ จะทำการปกครองคน จะดำเนินการใดก็ตาม ผู้บริหาร หรือผู้ที่ปกครองคน จะต้องใช้สมองคิดไตร่ตรองให้รอบคอบทั้งความคิด จิตใจ และสติปัญญา ปัญหาอุปสรรคทุกอย่างก็จะคลี่คลาย ลงไปได้ด้วยดี

- 15 พรึ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544, กรกฎาคม-ธันวาคม). "ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน," *วารสาร จิตวิทยาคลินิก.* 32 (2) : 28 - 29.

บทความเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบทความงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ศึกษา

1. การเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพจิตภายหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และ
2. ผลของ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและประสบการณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้วิธีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคคลที่มีความสนใจในโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจัดขึ้นที่คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 17-24 ตุลาคม 2542 ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นชาย 13 คน และหญิง 38 คน อายุระหว่าง 11-72 ปี ใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไปฉบับภาษาไทย (General Health Questionnaire : Thai version) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ ในการศึกษาใช้ GHQ-60 และ GHQ-28 ซึ่งประกอบด้วยมาตราย่อย 4 อย่างเกี่ยวกับ

- 2.1 อาการทางร่างกาย

- 2.2 อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ

- 2.3 ความบกพร่องทางสังคม

- 2.4 อาการซึมเศร้าที่รุนแรง

ผลการศึกษายกย่องการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และระดับของมาตรย่อยทั้ง 4 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) สัดส่วนของกลุ่มมีสุขภาพจิตปกติ และกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีสัดส่วนของกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตลดลงภายหลังการปฏิบัติ ($P < .05$) ระดับการศึกษาเป็นเพียงตัวแปรตัวเดียวที่มีผลต่อการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลอย่างหนึ่งในการพัฒนา และการส่งเสริมสุขภาพจิต และสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

16 โสภณ พวงสุวรรณ. (2544, พฤษภาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับผู้นำ,"
วารสารวิชาการสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. 32 (4) : 1 - 7.

บทความเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับผู้นำ เป็นบทความที่กล่าวถึงเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่มีอิทธิพลต่อผู้นำองค์กร เพราะผู้นำองค์กรมักประสบความล้มเหลวในการทำงาน เป็นเพราะผู้นำเหล่านั้นขาดทักษะที่สำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ ทักษะนั้นได้แก่ ความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะของความสามารถทางอารมณ์

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า เซวน์ปัญญา (IQ) จึงกลายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้นำประสบความสำเร็จในการทำงานเพียงอย่างเดียว แต่ EQ จะมีความสำคัญมากกว่า เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้นำประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

ดังนั้น EQ จึงมีความสำคัญ และเป็นสิ่งที่ผู้นำจำเป็นต้องมี เพื่อประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการเป็นผู้นำในการบริหารงาน

17 กรเกษ พรหมดี. (2002, June). "เส้นทางในการสร้างสุขภาพจิตด้วยการฝึกสติบำบัด เรื่องวิถีแห่งการคลายเครียดด้วยการฝึกสติบำบัด," วารสาร *Nakhonratchasima Psychiatric*.
3 (2) : 5 - 6.

บทความเรื่อง เส้นทางในการสร้างสุขภาพจิตด้วยการฝึกสติบำบัด เรื่องวิถีแห่งการคลายเครียดด้วยการฝึกสติบำบัด เป็นบทความในลักษณะการใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามารักษาจิตใจ ในรูปแบบของการฝึกสติบำบัด เพราะสติเปรียบเสมือนศูนย์กลางการรับรู้ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมทุกอย่างคล้ายโมเด็มของคอมพิวเตอร์ การควบคุมสติหรือการกำหนดรู้ ว่าตนเองกำลังคิดอะไร ทำอะไรแล้ว ทบทวนความคิด ความรู้สึกก่อนที่จะปล่อยให้เกิดพฤติกรรม

รุนแรงต่าง ๆ นับเป็นอีกส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะช่วยพัฒนาจิตใจให้เป็นคนที่มีอารมณ์คงที่มั่นคงมีเหตุมีผลสม่ำเสมอ เมื่อเป็นผู้ควบคุมสติได้ก็จะเปิดใจตั้งรับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางการฝึกนี้ได้ผลดีอย่างไม่ต้องสงสัย แต่แม้เพียงการฝึกชั่วขณะหนึ่ง หรือวิธีใดวิธีหนึ่งก็ทำให้ได้ผลดีของการฝึกแล้ว

ดังนั้น เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์สามารถปรับตัวเข้ากับปัญหาความขัดแย้งในจิตใจทั้งหลาย ซึ่งในบรรดาทักษะที่จำเป็นในการฝึกฝนความฉลาดทางอารมณ์นั้น ต้องมีการฝึกสติรู้รับในอารมณ์ (Emotional Awareness) นับเป็นพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งยวด ฉะนั้น การฝึกสติรู้รับในอารมณ์นั้นก็เป็บบทเรียนหนึ่งของการฝึกสติปัญญาขั้นสูง ปกติแล้วในการฝึกสติจะเริ่มจากการฝึกกายที่เรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัญญา” ได้แก่การเดินจงกรม การกำหนดอิริยาบถ การกำหนดพองยุบของท้อง แต่การกำหนดรู้อารมณ์ของตนเองไม่เป็นที่นิยม นั่นน่าจะเป็นมาจากความยากของการกำหนด (label) ว่านี่คือ อารมณ์อะไร ไม่เหมือนการกำหนดกาย เช่น รู้ว่ายกแขน รู้ว่านั่ง แล้วกำหนดรู้ด้วยคำพูด (ในใจหรือเปล่งเสียง) ว่ายกหนอ นั่งหนอ.. การกำหนดสติในกาย ทำให้เกิดความเข้าใจในความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร คือ ร่างกาย ที่เกิด ดับ มีความเกิดความทุกข์ และไร้ซึ่งตัวตนที่ยั่งยืน อนึ่งถ้าเราสามารถปฏิบัติได้โรคมัยไข้เจ็บจะดีขึ้น ก่อนที่จิตใจจะพัฒนาเพิ่มขึ้น หรือการดีขึ้นของร่างกายมาก่อนจิตใจ อีกทั้งยังเกิดผลข้างเคียงที่เป็นผลดีกับเราอีกนั่นก็คือ

1. ช่วยให้โรคไม่ร้ายแรงหายได้ เช่น ภูมิแพ้ ไมเกรน อาการก็จะทุเลา
2. ช่วยให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เช่น เป็นคนใจร้อน เอาแต่บ่นด่าว่าผู้อื่น กลับมาเป็นคนที่อารมณ์เย็นผ่อนคลายมากขึ้น
3. กรณีผู้มีปัญหาทางอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น เข้ากับผู้อื่นลำบาก เป็นคนเครียดง่าย หวาดวิตกกังวลง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย และอื่น ๆ การฝึกสติอารมณ์ของตนเองจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตใจอย่างรวดเร็ว

18 เกษม ตันติผลาชีวะ. (2545, กันยายน). “สุขภาพจิต,” สารานุกรมศึกษาศาสตร์. 23 (27) : 105 - 107.

บทความเรื่อง สุขภาพจิต เป็นบทความที่ทางคณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นผู้ตีแผ่เผยแพร่สู่สังคมการศึกษาทุกระดับ โดยผู้เขียนบทความนี้ได้เน้นการเสนอรูปความสำคัญ ของการส่งเสริมสุขภาพจิต กล่าวคือ การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีนั้นต้องอาศัยความรู้ในเรื่องสุขภาพจิตรอบคอบ และพัฒนาการของบุคลิกภาพมีการวางแผนล่วงหน้าในการแต่งงานและการมีลูก มีการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาเด็กให้เติบโตอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นอารมณ์ประกอบของสังคมที่มีความสุข

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบทความนี้เน้นการพัฒนาสุขภาพจิตทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ ตั้งแต่การวางแผนครอบครัวจนกระทั่งมีบุตร ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าการมีสุขภาพจิตที่ดีนั้น สังคม ญาติมิตรรวมทั้งบรรยากาศแวดล้อม ต้องดีและปลอดภัยไร้มลพิษ ซึ่งมีส่วนทำให้สุขภาพจิตถูกสร้างสรรค์จรรโลงขึ้นอย่างมีระบบรากฐานที่แข็งแกร่งยากแก่การล้มเหลว

19 “ความฉลาดทางอารมณ์,” (2545). <http://www.bus.tu.ac.th/webstd/4106610126/ausma3.html>.

บทความเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นบทความที่กล่าวถึง

1. ความหมายของ EQ ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง เช่น “ฉันกำลังโกรธ” “ฉันกำลังวิตกกังวล” รวมถึงการเข้าใจและเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่น ตลอดจนความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง และการรู้จักปรับตัวตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน

2. EQ กับ IQ ต่างกันตรงที่เชาวน์ปัญญา (IQ) มีส่วนเกี่ยวข้องต่อความสำเร็จในชีวิตเพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่น ๆ ซึ่งรวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

3. EQ ของคุณดีเพียงใด โดยในบทความนี้จะมีวิธีบอกให้ปฏิบัติตาม

4. และในบทความนี้ยังแนะนำรวม link ที่น่ารู้ของเรื่อง EQ ไว้ใน file ของ

4.1 <http://www.jitthai.cjb.net>.

4.2 <http://www.bangkokmentalhealth.com/mentaltest/test.asp>.

4.3 <http://www.telecol.ch/en/testEQ/testEQ1.html>.

4.4 <http://www.trochim.human.cornell.edu/gallery/young/emotion.htm>.

4.5 <http://www.eq.org/>

20 ปรีชา ธรรมา. (2545, กรกฎาคม). “การปรับตัว,” สารานุกรมศึกษาศาสตร์. 23 (25) : 29 - 39.

บทความเรื่อง การปรับตัว เป็นบทความที่กล่าวถึงรูปแบบพฤติกรรมการแสดงถึงระดับความสามารถในด้านการปรับตัวภายในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจขึ้นกับบุคคล

ทั้งนี้ คนที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์ หรือในทางกลับกัน คนที่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถทนต่อความคับข้องใจระดับสูง โดยปราศจากการตอบสนองอย่างก้าวร้าวได้มากกว่าคนที่ไม่มั่นคงทาง

อารมณ์ ลักษณะความก้าวร้าวของคนจึงขึ้นอยู่กับความมั่นคงทางอารมณ์ขณะที่เผชิญกับความคับข้องใจ ซึ่งทั้งนี้ ความก้าวร้าวถือเป็นการปรับตัวปกติต่อความคับข้องใจโดยเฉพาะในภาวะอารมณ์มีเหตุผลอันสมควร

ดังนั้น การให้ความสนใจกับการศึกษา และเสนอแนวทรรศนะในเรื่องของพฤติกรรม ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และจิตใจ จึงเป็นปัจจัยหลัก

21 ประเวศ วะสี. (2545, พุทธจิกายน). “บนเส้นทางชีวิต การปฏิบัติเจียบ : การปฏิบัติจิตสำนึก,” หมอชาวบ้าน. 24 (283) : 1 - 283.

บทความเรื่อง บนเส้นทางชีวิต การปฏิบัติเจียบ : การปฏิบัติจิตสำนึก เป็นบทความที่กล่าวถึงมนุษย์ที่เข้าถึงปัญญาจึงเป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพที่เข้าถึงธรรม การเข้าถึงธรรม คือการปฏิบัติจิตสำนึก หรือปฏิบัติทางจิตวิญญาณ มนุษย์เมื่อมีปัญญาเข้าถึงความจริงทั้งหมดแล้ว จิตใจจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงเป็นอิสระ ประสบความงาม และเกิดมิตรภาพอันไพศาล เมื่อมีมิตรภาพอันไพศาลก็อยากจะช่วยเหลือผู้คน

ทั้งนี้จะสังเกตได้จากการที่จิตเมื่อเข้าถึงความจริงทั้งหมด จะเกิดคุณสมบัติพิเศษขึ้นไม่เหมือนจิตธรรมดา คือจะมีความเป็น อิสระ เบาสบาย คล่องตัว มีความสุขอย่างล้นเหลือ ที่เรียกว่า วิมุตสุข ประสบความงาม มีไมตรีจิตอันไพศาล รักเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่ง มีความสว่างไสว หรือที่เรียกว่า จิตประภัสสร สภาพจิตอย่างนี้ก็เรียกกันต่าง ๆ นานาว่า ปัญญาบ้าง โพธิจิตบ้าง จิตวิมุตติบ้าง จิตเป็นอิสระบ้าง สุนทรียตาบ้าง นิพพานบ้าง เต่าบ้าง จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดบ้าง จิตที่เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าบ้าง จิตใหญ่บ้าง จิตจักรวาลบ้าง หรือรู้จะเรียกว่าอะไรบ้าง นั่นก็หมายความว่า มนุษย์ผู้นั้นมีปัญญา อารมณ์ และจิตใจที่มีความเป็นเลิศและควรแก่การยกย่องนับถือ

22 พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2545ก). “ความฉลาดทางอารมณ์,” http://www.se-ed.net/eq-rtn/eq_rtn.ppt.

บทความเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นบทความที่ผู้เขียนให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หรือ (EI) ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในรูปของนิยามความหมาย ลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีลักษณะอย่างไร และการรู้จักวิธีการบริหารจัดการกับอารมณ์ การแสดงออกอย่างเหมาะสม

อีกทั้ง วิธีการยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง การฝึกเข้าใจผู้อื่น การสร้างและรักษาสัมพันธภาพในการทำงาน การฝึกการเข้าใจและยอมรับธรรมชาติและความคิดเห็นของผู้อื่น การบริหารอารมณ์ตนเอง และผู้อื่นรอบข้างในสังคม จากหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้ผู้แต่งได้ให้รายละเอียดไว้ค่อนข้างจะชัดเจน โดยให้คำจำกัดความสั้นกะทัดรัดได้ใจความ ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่สนใจจะทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

23 พรณพิมล หล่อตระกูล. (2545ช). “เผยหนทางไปสู่ความสุขในชีวิตคนมีความสุขต้องเคยทุกข์มาก่อน,” http://www.thairath.co.th/14_1_2002/ntoday/techno/tech1.html.

บทความเรื่อง เผยหนทางไปสู่ความสุขในชีวิตคนมีความสุขต้องเคยทุกข์มาก่อน เป็นบทความที่กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การควบคุมอารมณ์ได้ดีเป็นกลไกสำคัญสู่การมีความสุข บ่อยครั้งที่คนเราไม่สามารถจัดการกับอารมณ์หรือควบคุมอารมณ์ทำให้ชีวิตมีปัญหาตามมาซึ่งความสูญเสียจึงเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ นอกจากตนเองจะจัดการอารมณ์ได้แล้ว ต้องรู้จักอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นด้วย บ่อยครั้งเราทำให้คนอื่นโกรธจึงต้องเรียนรู้สถานการณ์กติกาในทางสังคมด้วย เกิดการปรับตัวเพื่อให้ชีวิตมีความสุข อดทนกับความผิดหวัง

นอกจากนี้วิธีการสร้างความสุขในเชิงจิตวิทยา ยังได้สอนให้เรารู้จักมองโลกในแง่ดี การสร้างบรรยากาศ และสร้างสัมพันธภาพในการทำงานเพื่อลดความรุนแรงของปัญหาในสังคมอีกด้วย

24 พระธรรมไตรโลกาจารย์. (2545, กันยายน). “ศาสนาคือทางแห่งสันติ,” *วิปัสสนาสาร*. 48 (5) : 10 - 14.

บทความเรื่อง ศาสนาคือทางแห่งสันติ เป็นบทความที่เน้นการสมานสันติภาพ เพื่อให้เกิดความสุขกายสบายใจ อันมีผลตามมา คือ 3 ไตรทวาร ได้แก่ 1) ความสงบกาย 2) ความสงบวาจา 3) ความสงบใจ เมื่อตนเริ่มรักสงบ คนอื่นรอบข้างเราก็จะรักสงบเป็นผลให้คนทั้งโลกก็จะรักสงบ

ฉะนั้น เมื่อมองดูแล้วการทำอารมณ์ และจิตใจให้ร่มเย็น ถ้าใจหรือจิตนั้น ไม่เย็น ไม่นิ่ง หรือไม่สงบลงก่อนก็ยังไม่เป็นทุกข์ ดังนั้นผู้ฉลาดต้องรู้จักสันติแล้วสุขจะตามมา ผู้ครองงาน ผู้ครองคน หากรู้จักสันติสุขสำหรับตนเองแล้ว คนอื่นที่อยู่ภายใต้การปกครองก็จะเป็นสุขด้วย

25 พระวรรณคดี. (2545, พฤษภาคม). "บัณฑิต," สามมุข. 41 (257) : 49 - 50.

บทความเรื่อง บัณฑิต เป็นบทความสอนบัณฑิตว่าเป็นผู้มีปัญญาเป็นปราชญ์ ดังนั้นผู้มีปัญญาจะไม่ทำความไม่ดี ผู้มีปัญญาจะทำแต่ความดี ซึ่งตรงกันข้ามกับคนไม่ดี คือ ได้ชื่อว่าเป็นคนที่ไม่ปัญญาหรือคนโง่ ที่จะทำความไม่ดีได้ทั้งรู้ ทั้งตั้งใจ ฉะนั้นเขาจะพาชีวิตไปถึงความสุขสวัสดิ์ได้อย่างไร ทั้งนี้บัณฑิตต้องมีปัญญา

ดังนั้นทางโลกและทางธรรมเราต้องเลือกทำแต่ความดี ตามคำสอนของสมเด็จพระบรมครู สว่างไสวส่องใจให้เบิกบาน คิดก่อนทำอย่าให้อารมณ์ชั่ววูบมาครอบเหนี่ยวใจเราได้

26 พล แสงสว่าง. (2002, May-August). "การให้การปรึกษา : การติดตามทางปัญญาให้แก่ผู้มารับบริการ," วารสารสงฆสถานปริณิธ. 8 (2) : 240 - 257.

บทความเรื่อง การให้การปรึกษา : การติดตามทางปัญญาให้แก่ผู้มารับบริการ เป็นบทความที่กล่าวว่าปัญญาเป็นคุณสมบัติที่ดีที่สุดของมนุษย์ประการหนึ่ง เพราะปัญญามีเอาไว้เพื่อเข้าใจชีวิต ปัญญามีใช้ความรู้ ปัญญามีพัฒนาการเช่นเดียวกับพัฒนาการด้านอื่น ปัญญาสร้างได้ถ้าจัดการศึกษาถูกวิธีแต่ถ้าจัดการศึกษาผิดวิธีก็ทำลายปัญญาได้เช่นกัน

ฉะนั้นเพื่อให้ปัญญาสมบูรณ์ขึ้น และพัฒนาความคิดให้พันทุกข์ เราต้องพัฒนาควบคู่ไปกับจิตใจและอารมณ์ ไม่ให้อารมณ์หยุด หรือยึดติดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรืออริยาบถใด อริยาบถหนึ่ง เพื่อให้เข้าใจในสภาพที่เป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก

27 วิลาสินี ยุวดี. (2545, กรกฎาคม). "หัวเราะ...เรื่องที่ไม่ไร้สาระ," วารสาร ขาวสารกรมสุขภาพจิต. 9 (7) : 14 - 15.

บทความเรื่อง หัวเราะ...เรื่องที่ไม่ไร้สาระ เป็นบทความที่กล่าวถึงประโยชน์ของการหัวเราะที่มีต่อทั้งจิตใจและร่างกายควบคู่กันไป เพราะการหัวเราะนอกจากจะช่วยเพิ่มสีสันแก่บุคลิกภาพ และช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแล้วนั้นในขณะที่หัวเราะ กล้ามเนื้อบนใบหน้าและตามร่างกายจะหดยึดและคลายตัว ส่งผลให้คลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีการค้นพบว่าการหัวเราะจะช่วยลดระดับฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียดลง และยังกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารสำคัญที่จะช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้

นอกจากนี้เวลาที่หัวเราะร่างกายยังสามารถผลิตเซลล์ที่ทำหน้าที่การรู้กับเซลล์มะเร็ง และ เซลล์ที่ติดเชื้อไวรัสได้มากขึ้นด้วย คนที่ไม่สบายใจที่เอาแต่อยู่คนเดียวเงียบ ๆ อาจจะทำให้หายไม่ สบายใจที่เอาแต่อยู่คนเดียวเงียบ ๆ อาจจะทำให้หายไม่สบายซ้ำได้

ฉะนั้น การปล่อยอารมณ์ไปกับเสียงหัวเราะ จะทำให้จิตใจดีและผิวหนังช่วยเร่งการผลิตผิว ให้สดใสยิ่งขึ้น และยังทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากขึ้น แล้วปัญหาทุกอย่างจะถูกคลี่คลายลง ในทิศทางที่ถูกต้องเพราะปัญหามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้แบกเป็นภาระ

28 วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2545, พฤศจิกายน). “สุขภาพเป็นเรื่องง่าย,” *หมอชาวบ้าน*. 24 (283) : 42 – 44.

บทความเรื่อง สุขภาพเป็นเรื่องง่าย เป็นบทความที่ผู้เขียนต้องการพยายามแก้ไข โลกใบนี้ให้น่าอยู่ขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เร า ทุกคนสามารถทำได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของจิตใจ สังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ จิตใจคนเราสามารถควบคุมความคิด ความคุมฮอร์โมน จากต่อมใต้สมอง ฮอร์โมน ควบคุมร่างกายและจิตใจได้

ฉะนั้นเมื่อเรารู้และทราบว่าจิตใจคนสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในตัวของเราเอง ได้ ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกให้จิตใจเป็นตัวควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้แก้ไข หรือปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้นอย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์

29 ศันสนีย์ จัตราคุปต์. (2545). “พัฒนา 6Q เพื่อลูกน้อย : โตอย่างมีคุณภาพ,” [http://www. Supervisory.ge.go.th](http://www.Supervisory.ge.go.th).

บทความเรื่อง พัฒนา 6Q เพื่อลูกน้อย : โตอย่างมีคุณภาพ ได้กล่าวอ้างถึง สถาบัน สร้างสรรค์ศักยภาพสมองครีเอทีฟเบรนส์ ได้มีแนวคิดว่าการจะเป็นผู้นำให้ได้ดีมีประสิทธิภาพนั้นจะ ต้องมาจากรากฐานการพัฒนามาตั้งแต่เด็กที่มีคุณภาพโดยทั้งนี้ต้องอาศัยหลัก 4Q คือ

1. IQ (Intelligence Quotient) เพื่อการมีไหวพริบเท่าทันคน โดยเฉพาะการฉลาดในเรื่อง ของภาษา คณิตศาสตร์ หรือทางดนตรี เป็นต้น

2. EQ (Emotion Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ จากการวิจัยของหลายสถาบัน พบว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากจะมี IQ แล้วยังต้องมี EQ อีกด้วย ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะเป็น คนอารมณ์ดี จิตใจดี โอบอ้อมอารีชอบช่วยเหลือผู้อื่นมีมนุษยสัมพันธ์ดี หรืออีกนัยหนึ่ง EQ ก็คือ หลักธรรมที่สอนให้คนรู้จักวางตนให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิตนั่นเอง

3. MQ (Moral Quotient) คือจริยธรรมและคุณธรรม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำในสิ่งที่ถูกต้อง รู้จักไม่สบายใจเมื่อทำผิด แสดงถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้ประพฤติดี มีความรับผิดชอบ จึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่จะต้องปลูกฝังให้กับลูก ๆ

4. PQ (Physical Quotient) ความฉลาดทางการเล่น ควรปล่อยให้เด็กเล่นเป็นธรรมชาติ ได้ผ่อนคลายเพราะการเล่น คือการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งของเด็ก และช่วยในการพัฒนาสมองอีกด้วย นอกจาก 4Q ข้างต้นแล้ว ผู้เขียนบทความนี้ ยังกล่าวต่ออีกว่าเราควรเสริมอีก 2Q ให้แก่เด็กนั้นก็คือ

5. CQ (Creativity Quotient) การมีความคิดสร้างสรรค์ คือเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับเด็กช่วงอายุ 2-5 ขวบ เพราะเป็นช่วงอายุที่เด็กมีจินตนาการสูง ซึ่งวิธีการง่าย ๆ ที่จะส่งเสริมเด็กให้เกิดจินตนาการ คือ การเล่นสมมุติ เช่น แต่งตัวตุ๊กตา ต่อบล็อกไม้ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดการสร้างภาพจินตนาการ แต่ทว่าเด็กช่วงวัยนี้ พ่อ-แม่ ไม่ควรบังคับให้ลูกคิดเหมือนตนเอง ห้ามสกัดกั้นความคิดลูกปล่อยให้เขาเกิดอะไรเอง เพราะเป็นความคิดสร้างสรรค์ส่วนตัว

6. AQ (Adversity Quotient) ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทุกปัญหามีทางแก้ไขเสมอ ซึ่งปัญหาสามารถเปลี่ยนเป็นโอกาสได้ หรือที่เรียกว่าเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ควรสนใจเด็กรู้จักจัดระเบียบความคิดระเบียบสมอง เพื่อเป็นแนวทางให้เขาสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ย่อมจะมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะในโลกสมัยใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อยู่ตลอดเวลา

30 แสงจันทร์ จันทรงาม. (2545, ตุลาคม-พฤศจิกายน). "คนไทยกับการนับถือพระพุทธศาสนา," *ปัญญา*. 10 (51) : 15 - 18.

บทความเรื่อง คนไทยกับการนับถือศาสนาพุทธ เป็นบทความที่กล่าวถึงการที่เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ แต่ชาวไทยมีการนับถือศาสนาพุทธไม่ครบหมดทุกมิติของศาสนาพุทธที่แท้จริง ดังจะเห็นได้จาก ชาวพุทธบ้างก็สนใจเฉพาะสมาธิวิปัสสนา บ้างก็สนใจเฉพาะพระอภิธรรม บ้างก็รักษาศีลธรรมฟุ้งเทศน์

ฉะนั้นบทความนี้ผู้เขียนจึงได้แยกพระพุทธศาสนา ออกมา 5 มิติ หรือบันได 5 ขั้น เพื่อให้ชาวพุทธเป็นพุทธะ ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานอย่างแท้จริง โดยทั้ง 5 มิตินี้จะกล่าวในเรื่องของ 1) มิติทางประสบการณ์ (Experiential Dimension) 2) มิติทางปัญญา (Intellectual Dimension) 3) มิติทางสังคม (Social Dimension) 4) มิติทางอารมณ์ (Emotional Dimension) 5) มิติทางการเมือง (Political Dimension)

ซึ่งทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ที่อยู่บันไดขั้นมิติใด ๆ ก็ตาม ได้รับประโยชน์จากพระศาสนาตามสมควรแก่ขั้นนั้น ๆ แม้จะอยู่ที่ขั้นต่ำสุด ก็ยังดีกว่าไม่ได้ก้าวขึ้นขั้นใด ๆ เลย

บทที่ 6

บรรณทัศน์งานวิจัย

บรรณทัศน์งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร จำนวน 34 เล่ม ประกอบด้วยบรรณทัศน์ที่เรียงลำดับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2540 – 2545 และ ปีคริสต์ศักราช 1997 – 2002 ดังนี้

1. บรรณทัศน์งานวิจัย ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2540 (1997) ลำดับที่ 01 - 03
2. บรรณทัศน์งานวิจัย ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2541 (1998) ลำดับที่ 04 - 06
3. บรรณทัศน์งานวิจัย ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2542 (1999) ลำดับที่ 07 - 09
4. บรรณทัศน์งานวิจัย ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2543 (2000) ลำดับที่ 10 - 16
5. บรรณทัศน์งานวิจัย ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2544 (2001) ลำดับที่ 17 - 29
6. บรรณทัศน์งานวิจัย ปีพุทธศักราช (คริสต์ศักราช) 2545 (2002) ลำดับที่ 30 - 34

01 ขวัญฤดี ขวัญวิเชียร. (2540). การศึกษาองค์ประกอบบุคลิกภาพ และประสิทธิผลของการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยระบบราชการ และระบบในกำกับของรัฐบาล. ปริญญาโท กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การศึกษานี้ มีความมุ่งหมายในการศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบบุคลิกภาพและประสิทธิผลการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยในระบบราชการและระบบในกำกับของรัฐบาล โดยนำแบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF Form A ไปหาอำนาจจำแนกรายข้อใหม่ ทำให้จำนวนข้อลดลงเหลือ 159 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นที่หาใหม่ของแบบสอบถามทั้งฉบับคือ 0.71 ผลการศึกษาพบว่าอาจารย์มหาวิทยาลัยในระบบราชการมีความมั่นคงเปิดเผย (N-) จิตใจหวาดหวั่น (O-) อารมณ์อ่อนไหว (C-) อ่อนนุ่มถ่อมตน (E-) จิตใจหวาดระแวง (L) และลงมือปฏิบัติ (M-) ส่วนอาจารย์มหาวิทยาลัยในระบบกำกับรัฐบาลนั้น หลักแหลม (N) จิตใจมั่นคง (O-) มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (C) รักษาสิทธิของตน (E) มีความไว้วางใจ (L-) และสร้างความฝัน (M)

นอกจากนั้นขวัญฤดี ขวัญวิเชียร ยังพบว่าอาจารย์มหาวิทยาลัยระบบราชการกลุ่มที่มีผลปฏิบัติงานสูงนั้น ฉลาด (B) หลักแหลม (N) มีธรรมชาติ (G) สร้างความฝัน (M) และพึงกลุ่ม (Q2-) ส่วนกลุ่มที่มีผลการปฏิบัติงานต่ำนั้น มั่นคงเปิดเผย (N-) เห็นแก่ได้ (G-) ลงมือปฏิบัติ (M-) และพึง

ตนเอง (Q2) ส่วนมหาวิทยาลัยในระบบกำกับรัฐบาลที่มีผลการปฏิบัติงานสูงและต่ำนั้นไม่มีความแตกต่างกันในองค์ประกอบทั้ง 16 ด้าน

02 ธนภณ จิตตภาภิตติรัตน์. (2540). *ความคิดทางจริยศาสตร์ และการประยุกต์ใช้กับการศึกษาไทย ในทรรศนะของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)*. งานวิจัยอิสระ สค.ม. (สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม. ถ่ายเอกสาร.

การศึกษานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงลักษณะและที่มาของความคิดทางจริยศาสตร์ และการประยุกต์ใช้กับการศึกษาไทยตามทรรศนะของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) โดยการศึกษาจากเอกสารที่เป็นผลงานและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิจัยพบว่า จริยศาสตร์ในทรรศนะของพระธรรมปิฎก มีความหมายและขอบเขตกว้างกว่าจริยศาสตร์ตะวันตกที่จำกัดขอบเขตเฉพาะการประพฤติที่ดีงามภายนอก คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมและธรรมชาติแวดล้อม ซึ่งตรงกับคำว่า ศีลธรรม หรือธรรมะระดับศีลในทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น ในขณะที่จริยศาสตร์ตามแนวคิดของพระธรรมปิฎก ซึ่งมีแหล่งที่มาจากพระพุทธศาสนาเถรวาท มีลักษณะเป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมที่ส่งผลสัมพันธ์กัน ซึ่งเรียกว่า “จริยศาสตร์ทางสายกลาง” หรือ “จริยศาสตร์แบบองค์รวม” ที่ครอบคลุมและบูรณาการหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงามของมนุษย์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา (สติปัญญา) โดยเชื่อมโยงและประสานองค์ประกอบแห่งระบบบูรณาการทั้งสาม คือ มนุษย์ ธรรมชาติ และสังคม เข้าด้วยกัน เพื่อเข้าถึงความจริง ความดีงามและความสุข

ส่วนการประยุกต์ใช้จริยศาสตร์กับการศึกษาไทยนั้น พบว่า พระธรรมปิฎกเห็นว่า จริยธรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับการศึกษา การศึกษาเป็นตัวแท้ และเป็นที่มาของจริยธรรม การที่จะดำเนินชีวิตให้ดีงาม ประเสริฐหรือมีจริยธรรมนั้น จะต้องเป็นไปด้วยกระบวนการไตรสิกขาหรือหลักการการศึกษา 3 ประการ 1. การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (ศีล) 2. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจการปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพและสมรรถภาพของจิต (สมาธิ) และ 3. การฝึกอบรมทางปัญญาความรู้ความเข้าใจถึงอิสรภาพทางกาย อิสรภาพทางสังคม อิสรภาพทางจิตใจและอิสรภาพทางปัญญา กระบวนการศึกษาดังกล่าวจะเป็นไปได้ก็ด้วยอาศัยปัจจัยแห่งปัญญา 2 ประการ คือ ปรีโหมสะทิตี หรืออิทธิพลจากภายนอกที่ดีและโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด คิดถูกวิธี ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ระบบการศึกษาและสังคมในปัจจุบันจึงต้องสร้างสรรค์ปัจจัยแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อให้มนุษย์ได้รับการฝึกฝนพัฒนาเต็มตามศักยภาพตามแนวของไตรสิกขา

- 03 Geery & Lorie Jane. (1997, June). "An exploratory study of the ways in which superintendents use their emotional intelligence to address conflict in their educational organizations," *Dissertation Abstracts International*. Second A. 58 (11) : 4137.

งานวิจัยนี้ เกียร์ และโลรี เจน (Geery & Lorie Jane) มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาสำรวจบุคลิกภาพของผู้บริหารในการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สังเกตได้จากการใช้ความรู้ความคิดของตนเองในการควบคุมการตอบสนองอารมณ์ของตนในเชิงลบอย่างดี และรู้จักมองชีวิตในเชิงบวกสามารถสร้างอารมณ์ที่สมบูรณ์คู่กับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทั้งนี้ยังได้มีการเน้นด้านการให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเน้นที่ทีมงาน (Teamwork) จะสังเกตเห็นชัดเจนว่าการบริหารงานเป็นไปในรูปของการไม่ใช้อำนาจทางหน้าที่การงาน แต่จะใช้อำนาจตามกำลังความคิดของตนเสียส่วนใหญ่

- 04 Menhart, S.F. (1998). *Emotional intelligence : An alternative explanation of career success*. Dissertation, Ph.D. (Industrial Psychology). Florida : Graduate school The University of South Florida. Photocopied.

การวิจัยนี้ เมนฮาร์ท (Menhart) ได้ศึกษาถึงผลของเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงานในงานวิจัยครั้งนี้ เมนฮาร์ท ได้ใช้องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน โดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

05 Ohm, Paul John. (1998). *Emotional Intelligence : A different kind of smart teaching for success through an emotion-based model*. Thesis, M.A. (Education Curriculum and Instruction). Prescott : Graduate school The Prescott College. Photocopied.

การวิจัยนี้ ออม, พอล จอห์น. (Ohm, Paul John) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันระหว่างการสอน อันส่งผลต่อความสำเร็จต่อการเรียน เพื่อสนับสนุนให้สถาบันการศึกษานำความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในการเรียนการสอน

จากผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางอารมณ์ที่ดีกับความสำเร็จทางการเรียนและความสำเร็จของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน

งานวิจัยนี้ยังได้เสนอข้อมูลที่ได้ศึกษาค้นคว้า โดยมีหลักทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ในการเป็นตัวกำหนดบริบทของสิ่งแวดล้อม ในส่วนแรกเป็นการนำเสนอที่เกี่ยวกับความฉลาดที่มาจากการใช้ EI จุดประสงค์ก็เพื่อช่วยทำให้เข้าใจในเรื่องของความเหมือน และความแตกต่างระหว่างความฉลาดทางสติปัญญาในการรับรู้ และความฉลาดทางด้านสังคม (ซึ่งล้วนแต่จะต้องนำรวบรวมข้อมูลของ EI เข้ามาใช้) ฉะนั้น จากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคมภายในสภาวะแวดล้อมทางการศึกษา เป็นตัวกำหนด หรือเป็นสิ่งที่สร้างความเอาใจใส่ดูแล และตระหนักถึงความปลอดภัย ภายในห้องเรียน อีกทั้งยังก่อให้เกิดบรรยากาศที่เหมาะสมในการเรียนการสอน ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการฝึกทักษะทางอารมณ์ที่ดีให้เกิดขึ้น โดยที่มีตัวเชื่อมระหว่างทักษะทางอารมณ์ที่ดี กับตัวสัมฤทธิ์ผลทางด้านวิชาการ และตัวบุคคลที่รอการค้นหา

06 Tapia, Martha Luisa. (1998). *A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (Intelligence tests)* : Dissertation, Ph.D. (Education, Tests and Measurements). Alabama : Graduate school The University of Alabama. Photocopied.

การวิจัยนี้ ทาร์เพีย มาทาร์ ลุยซา (Tapia, Martha Luisa) ได้มีจุดประสงค์ในการตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตวิทยาของความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient Inventory (EQI) ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ของ Emotional Intelligence (EI) และใช้ค่าคะแนนของ EQI และ ความฉลาด (Intelligence) เป็นตัววัดค่าคะแนน จากนั้นใช้แบบทดสอบของโรงเรียน Otis-Lennon School Ability Test (OLSAT) เปรียบเทียบอื่น ๆ ได้รวมถึงตัววัดที่เป็นลายลักษณ์

อักษร หรือวิชาภาษา และวิชาคณิตศาสตร์ จากเครื่องมือวัด Preliminary Scholastic Assessment Test คะแนนเฉลี่ย GPA และดูความแตกต่างด้านตัวแปรของกลุ่มประชากร เพศ และระดับการศึกษาของผู้ปกครองด้วย

High item-to-total มีความสัมพันธ์ของคะแนนที่สูงสุดในแต่ละรายการได้ยืนยันแน่ชัดถึงความเที่ยงตรงของ EQI มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.81 ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญในความสัมพันธ์ที่ได้รับระหว่างคะแนน OLSAT และคะแนน EQI เลย ถ้าคะแนน EQI ถูกแบ่งกลุ่มตามภูมิหลังเชื้อชาติ ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา ผู้หญิงจะมีคะแนน EQI มากกว่าผู้ชาย

จึงสรุปได้ว่า EQI เป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงในการศึกษาค้นคว้าตรงกับสมมติฐานที่วางไว้ในการวิจัยครั้งนี้ และควรใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

07 ชาญ สืหาราช. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติงานและคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การบริหารการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดประสงค์ในการศึกษาในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติงาน และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา

ผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารโรงเรียนมัศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติหน้าที่ และความรับผิดชอบทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านการบริหารงานทั่วไป ด้านการบริหารงานบริการ ด้านการบริหารงานโรงเรียนกับชุมชน และด้านการบริหารงานอาคารสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน มีพฤติกรรมด้านคุณธรรมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านในการดำรงตนของผู้บริหาร ด้านคุณธรรมต่อเพื่อนร่วมงาน และด้านคุณธรรมในการปฏิบัติงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

08 ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์. นครสวรรค์ : สถาบันราชภัฏนครสวรรค์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และการศึกษาถึงความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง

ผลการวิจัยพบว่า ข้อคำถามองค์ประกอบ 5 ข้อ รวมทั้งหมด 60 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 2.61-6.97 และเมื่อนำไปทดลองครั้งที่ 2 เพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ ปรากฏว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาหรือค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.885 นับว่าเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพ ในด้านความตรง ความเที่ยงและอำนาจจำแนก สามารถนำไปใช้เพื่อวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้ อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาของทั้ง 4 สถาบัน คือ สถาบันราชภัฏ นครสวรรค์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม สถาบันกำแพงเพชร และสถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ความฉลาดทางอารมณ์ในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ระหว่าง บุคคล อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่นักศึกษาสายวิชาการศึกษา ซึ่งจะเป็นครู ในอนาคตมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เพราะอาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องการบุคคล ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าอาชีพอื่น ๆ และผู้ที่ประกอบอาชีพครูให้ประสบความสำเร็จจะ ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูง

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง พบว่า เพศชายมี ความฉลาดทางอารมณ์เกือบทุกองค์ประกอบสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อยยกเว้นความฉลาดทางอารมณ์ ในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความฉลาดทางอารมณ์เท่ากัน ส่วนเพศ หญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่อง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะทั้งเพศชายและเพศหญิงเป็นนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ตอนปลายเหมือนกัน จึงมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เกือบเท่าวัยผู้ใหญ่ สามารถเรียนรู้วิธีการช่วยลด ปัญหาทางด้านอารมณ์ได้ดีกว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น ประกอบกับวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรทั้งสองเพศ ของครอบครัวไทยในปัจจุบันไม่มีความแตกต่างกัน มีการให้สิทธิและเสรีภาพเหมือน ๆ กัน จึงทำให้ ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นของนักจิตวิทยาต่าง ๆ มักจะ กล่าวรวม ๆ กัน โดยไม่มีการแยกความแตกต่างทางด้านอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงเหมือน ด้านร่างกาย

- 09 อรพินทร์ ชูชม และคณะ. (2542). การศึกษาทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพมาตราวัดสติปัญญาทางอารมณ์ของชาล์ทและคณะ. รายงานการศึกษาทดลอง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การศึกษานี้ มีจุดประสงค์เพื่อทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพมาตราวัดเชาว์อารมณ์ของชาล์ท และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเองประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายความสามารถทางเชาว์อารมณ์จำนวน 33 ข้อ โดยมาตราวัดเชาว์อารมณ์มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 51 คน และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 11 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่า มาตราวัดเชาว์อารมณ์ของ ชาล์ทและคณะ เมื่อทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี และโท ของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน คือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของนครอนบาค เท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่าเชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์

- 10 King, Deborah Hines. (1999). *Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale* : Dissertation, Ed.D. (Educational Administration). East Carolina : Graduate school The East Carolina University. Photocopied.

การวิจัยนี้ คิงส์ เดปโบราห์ ฮินส์ (King, Deborah Hines) ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาค้นคว้าความเป็นไปได้ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ EI (Emotional Intelligence) และความเป็นผู้นำทางการศึกษา สิ่งแรกที่เป็นการแสวงหาคำตอบ เพื่อใช้ในการตัดสินใจ นั่นก็คือ หาค่า EI ในผู้บริหารมือใหม่ กับนักศึกษาฝึกหัดที่เพิ่งจบการศึกษาด้านบริหารการศึกษา งานวิจัยนี้ใช้เครื่องมือวัดปัจจัยที่หลากหลาย หรือ Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดความเที่ยงตรงจากปัจจัยเหล่านี้ เช่น อายุ เพศ ประสบการณ์ความเป็นผู้นำ และภูมิหลังทางการศึกษา ที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับการวัดค่าของ EI

การศึกษานี้ใช้กลุ่มประชากรนักศึกษาที่เพิ่งจบการศึกษาด้านบริหารการศึกษา จำนวน 39 คน และกลุ่มของผู้บริหารมือใหม่ จำนวน 34 คน โดยประชากรดังกล่าวกำลังอยู่ในส่วนที่มีความ

เกี่ยวข้องกับการบริหารการศึกษา ในมหาวิทยาลัย อีท คาร์โลไรน่า ณ เมืองกรีนวูด ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา

ผลของการวิจัยครั้งนี้สามารถสังเกตได้จาก

1. ผู้บริหารฝึกหัดมีคะแนนสูงกว่า นักเรียนฝึกหัดทางการบริหารการศึกษาในด้าน Perceiving Emotions (PE), Assimilating Emotions (AE) และการใช้ Total Emotional Intelligence (TEI)
2. เพศมีผลกระทบสำคัญต่อ EI โดยรวมของ PE และ AE ผู้หญิงมีคะแนนสูงกว่าผู้ชาย จากการให้คะแนนแบบแสดงความคิดเห็น (Consensus)
3. อายุมีผลกระทบต่อการควบคุมอารมณ์ (Managing Emotion) ในช่วงอายุต่ำกว่า 40 จะมีคะแนนในการทำแบบทดสอบนี้สูงกว่า
4. ประสบการณ์ความเป็นผู้นำมีผลต่อการให้คะแนน PE AE และ TEI เป็นคะแนนที่ชำนาญการมาก
5. ภูมิหลังทางการศึกษา จากการวิจัยนี้ไม่แสดงผลกระทบใด ๆ ต่อการวิจัยเลย

11 ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ ผลลัพธ์ที่ออกมาสอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพ แนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์ และลักษณะงานของพนักงานให้บริการส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่ง ดังนั้นจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพของการให้บริการ ทั้งยังเป็นแนวทางในการเลือกอาชีพของนักเรียนหรือนักศึกษา โดยพิจารณาจากองค์ประกอบทางพฤติกรรมและเชาวน์อารมณ์

นอกจากนั้นการวิจัยครั้งนี้ ยังเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมน ในประเทศไทยต่อไป

- 12 ศุภนันท์ วิริยะฉันท. (2543). การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท ซี.พี. เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน). สารนิพนธ์ กจ.ม. (บริหารการจัดการ). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับปัจจัยส่วนบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน บริษัท ซี.พี. เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน) และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ พนักงาน บริษัท ซี.พี. เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน) จำนวน 75 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการแนะนำและตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และค่า ANOVA

ผลการวิจัยสรุปว่า พนักงาน บริษัท ซี.พี. เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน) มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างในระดับปานกลางถึงค่อนข้างดี คือ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเฉลี่ย 86.57 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.24 และมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายเท่ากับ 6.25 ทั้งนี้ เมื่อได้วิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลแล้วพบว่า พนักงานที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และพบว่า พนักงานที่มีอายุงานแตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3 คู่ คือระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุการทำงาน 1-2 ปี ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับกลุ่มตัวอย่างอายุการทำงาน 3-4 ปี และระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุการทำงาน 5 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

- 13 แสงเดือน ทวีสิน และคณะ. (2543). *การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดของอารมณ์โดยเครื่อง คอมพิวเตอร์*. งานวิจัยอิสระ RPPC แผนงานวิจัยสร้างเทคโนโลยีหรือการใช้เทคโนโลยีในประเทศ. กรุงเทพฯ : Research and Intellectual Property Promotion Center. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดของอารมณ์ โดยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยคณะผู้จัดทำได้ทำการพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดของอารมณ์ EQ (Emotional Quotient) โดยใช้คอมพิวเตอร์ เพราะคอมพิวเตอร์ได้ถูกนำมาใช้เป็นสื่อมากขึ้น อีกทั้งคอมพิวเตอร์ยังสามารถถ่ายทอดข้อมูลผ่านการรับรู้ได้หลายทาง เช่น หู ตา และสัมผัส โดยสามารถแสดงออกได้ทั้งภาพ และเสียง ซึ่งลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะใช้คอมพิวเตอร์เข้ามาช่วยในการทำความเข้าใจมนุษย์

ผลจากการวิจัย ทำให้เกิดความสะดวกมากกว่าที่เคยออกแบบทดสอบในกระดาษเหมือนสมัยก่อนที่จะนำคอมพิวเตอร์เข้ามาใช้ การนำเครื่องมือสำหรับวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มาสร้างลงในคอมพิวเตอร์ จึงสะดวกในการใช้งาน โดยสามารถประเมินผลที่ทำการทดสอบได้โดยง่าย และเก็บรักษาเครื่องมือได้เป็นอย่างดี และสามารถทำการทดสอบได้ด้วยตนเองโดยง่าย

- 14 สุณีย์ สุกรเดมีย์. (2543). *ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเชาวน์ปัญญา ความสัมพันธ์ และความแตกต่างระหว่างเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ

ผลการศึกษาค้นพบว่าสอดคล้องกับแนวคิดของ โกลแมน ที่ให้ความสำคัญในเรื่องเชาวน์อารมณ์ รวมทั้งสนับสนุนความเชื่อที่ว่านอกจากเชาวน์ปัญญาแล้วเชาวน์อารมณ์ก็เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จของบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ด้วย จากผลดังกล่าวจึงควรนำแนวคิดทั้งเชาวน์ปัญญา และเชาวน์อารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านการทำงานด้านส่วนตัว และเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมพัฒนาศักยภาพขององค์กรต่าง ๆ เพื่อให้ได้บุคลากรที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

นอกจากนั้นการศึกษาค้นครั้งนี้ยังเป็นแนวทางในการศึกษาเชาวน์อารมณ์ในมิติต่าง ๆ ต่อไปอีกด้วย

- 15 สุมาลี วิทยรัตน์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของอธิการบดีกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถาบันราชภัฏในเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). กำแพงเพชร : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ ได้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของอธิการบดีกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถาบันราชภัฏในเขตภาคเหนือ

ผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารที่ดีมีวุฒิการศึกษาสูงกว่ามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานสอดคล้องกับหลักภาวะผู้นำที่ดี อาทิเช่น การส่งเสริมให้มีการปรึกษาหารือระหว่างผู้ใต้บังคับบัญชา ใจกว้างเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชา ได้แสดงความคิดเห็นและความสามารถอย่างเต็มที่ของผู้ใต้บังคับบัญชา จึงจะทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติงานรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดี มีการร่วมมือและมีการติดต่อประสานงานด้วยความคิดจริงใจ เป็นต้น

ดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้ค่อนข้างสูงที่ผู้บริหารกลุ่มที่มีวุฒิสองปริญญาตรีจะมีทักษะการเป็นผู้นำมากขึ้น และมีความยืดหยุ่นกับการขอเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของผู้ใต้บังคับบัญชา

- 16 สุภาพร พิสิฐพัฒน์. (2543). ผลการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ สรุปได้ว่า งานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศส่วนใหญ่ จะเป็นการนำแบบทดสอบที่มีผู้สร้างไว้แล้วมาใช้ในการวิจัย งานวิจัยที่เป็นการสร้างแบบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ที่เด่นชัดมีเพียงของ สโลเวย์ และคณะ การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ในประเทศไทยนั้นยังมีน้อยมาก ทั้งยังนิยมนำแบบทดสอบของต่างประเทศมาใช้ ทำให้มีข้อจำกัดทางด้านความแตกต่างทางวัฒนธรรม ไม่มีการหาคุณภาพที่เด่นชัดและไม่มีเกณฑ์ปกติไว้เพื่อแปลความหมายของแบบทดสอบ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมน ที่มีคุณภาพและเหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) ด้านการจูงใจตนเอง (Motivation) ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และด้านการมีทักษะทางสังคม (Social Skill)

- 17 กฤษฎีอริป ใจปล้า. (2544). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (การประถมศึกษา). กำแพงเพชร : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียน โดยจำแนกตามวุฒิการศึกษา ประสบการณ์การบริหาร และ 3) เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร ประจำปีการศึกษา 2543 จำนวน 201 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์แบบมาตราส่วนประมาณค่า และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test f-test และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ทั้งรายทักษะส่วนบุคคล และทักษะระหว่างบุคคลของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร อยู่ในระดับสูงเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า บางรายข้อมีผลอยู่ในระดับต่ำ
2. ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา ที่มีวุฒิการศึกษาและประสบการณ์การบริหารต่างกันมีระดับความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียน ในด้านทักษะส่วนบุคคล ให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง อาทิ การพัฒนาผู้บริหารโรงเรียนให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ การให้ฝึกสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งพฤติกรรมทางกาย ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ มีการทบทวนอดีต และปัจจุบัน โดยมีทบทวนอารมณ์ตนเองอยู่เสมอ และสังเกตผลสะท้อนกลับของอารมณ์ภายหลังจากการเกิดอารมณ์นั้น ๆ ขึ้น เพื่อจะช่วยให้มีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมในครั้งต่อ ๆ ไป รู้จักใช้กระบวนการในการตัดสินใจ ซึ่งได้แก่ การรวบรวมข้อมูลที่เพียงพอเหมาะสม และมีการพิจารณาตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุดในส่วนการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง อาทิ เมื่อเกิดความเครียด ควรเลี้ยงออกไปจากสถานการณ์นั้น เพื่อให้เวลามีส่วนช่วยแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น แล้วค่อยพิจารณาอย่างรอบคอบให้ครอบคลุมสาเหตุ ประเด็นปัญหาในภายหลัง นอกจากนี้เสนอแนะให้ผู้บริหารรู้จักทบทวนตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์ในแต่ละครั้งทั้งในทางบวกและลบ

อีกทั้งฝึกให้มีความรับผิดชอบ อาทิ ทำงานให้แล้วเสร็จทันตามกำหนด เป็นคนตรงต่อเวลา การรักษาวินัย ตลอดจนการฝึกเป็นคนใจกว้าง และยืดหยุ่น ได้แก่ ฝึกมองคนอย่างหลายแง่มุม ให้คำนึงถึงคุณธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีความแตกต่างกัน และในสถานการณ์สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถทำได้โดย การรู้จักคิดหาทางเลือกที่หลากหลายในการแก้ปัญหา หรือปฏิบัติการกิจ

ต่าง ๆ อีกทั้งฝึกการวางแผนในการดำเนินงานต่าง ๆ โดยเน้นกระบวนการ มีการกำหนดเป้าหมายในการดำรงชีวิต และการทำงาน โดยเป้าหมายที่กำหนดสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้จริง ตลอดจนมีการฝึกมองโลกในแง่ดี อาทิ มองผู้อื่นที่ดีกว่าตน เพื่อสร้างความมั่นใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ในด้านทักษะระหว่างบุคคล ให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยวิธีการที่หลากหลายเช่นกัน เพื่อให้เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ และความรู้สึกผู้อื่น อาทิ ฝึกให้เป็นคนช่างสังเกต และให้ความสนใจในอาการปฏิกิริยาของผู้อื่น ทั้งคำพูด น้ำเสียง กิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา เพราะจะช่วยให้การคาดหมายอารมณ์ และความรู้สึกผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ฝึกการทำสมาธิ ฝึกให้มีความเอื้ออาทร อาทิ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม ตระหนักในความสำคัญของกลุ่ม ได้แก่ รู้จักการทำงานทีม และด้านทักษะทางสังคม สามารถทำได้โดยฝึกการสื่อสารที่ดี อาทิ การสื่อสารแบบสองทาง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ดีต่อกัน รู้จักจัดการกับปัญหาความขัดแย้งอย่างเหมาะสมสันติวิธี และการสร้างสายสัมพันธ์อันดี ต่อกันในการปฏิบัติ

- 18 เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน ซึ่งได้จากนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ทำการสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ

3. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

19 ชนมน์ สุขวงศ์. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏศรีสะเกษ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า

1. การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การเลี้ยงดูแบบคาดหวังกับเด็ก มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. การเลี้ยงดูแบบลงโทษ แบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบยอมบุตร และแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น

20 อนุชา เอื้อวิวัฒน์. (2544). เชาว์อารมณ์ของผู้ผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเรื่อง เชาว์อารมณ์ของผู้ผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต ได้ผลการศึกษาดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า เพศหญิงและเพศชายมีเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง และด้านการร่วมรู้สึกแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเองและด้านการร่วมรู้สึกสูงกว่าเพศชาย ส่วนด้านอายุ และสถานภาพสมรส ไม่มีผลให้เชาว์อารมณ์ของผู้ผู้นำแตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาต่างกันจะมีเชาว์อารมณ์ในทุกด้านแตกต่างกัน ยกเว้นด้านการจัดระเบียบตนเอง ส่วนผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบที่มงานจะมีเชาว์อารมณ์โดยรวมสูง ในขณะที่ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นงาน และแบบเน้นคนจะมีเชาว์อารมณ์โดยรวมไม่สูง และผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบเน้นคน จะมีเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเองน้อยกว่าผู้นำแบบเน้นงาน ผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบที่ม

งานจะมีเชาวน์อารมณ์ในด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าผู้นำแบบเน้นคน ผู้นำแบบเน้นงาน และผู้นำแบบประนีประนอม

- 21 นภาพิพย์ ตั้งตรีจักร. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์ . วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย และความสัมพันธระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์จำนวน 293 คน เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณ และแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่แปลและเรียบเรียงมาจากแบบวัดของ บาร์ออน (Bar-On)

ผลการวิจัยพบว่า เชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วยอยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทั้งนี้เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม ประสบการณ์การทำงานด้านบริหาร วุฒิการศึกษา และสถานภาพสมรส

- 22 ประชัน จันทรสุข. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ และน้ำหนักความสำคัญของเชาวน์อารมณ์แต่ละด้านกับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชแต่ละทักษะ และรวมทุกทักษะ ผลจากการทำวิจัยครั้งนี้ ค่าสหพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด การทำกลุ่มบำบัด การสอนสุขศึกษา และรวมทุกทักษะการพยาบาลจิตเวช มีค่าสหพันธ์อยู่ระหว่าง 0.231-0.724 0.226-0.647 0.435-0.657 และ 0.341-0.681 ตามลำดับ ซึ่งทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสัมพันธ์กันในทางบวก โดยในทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด เชาวน์อารมณ์ด้านการรู้อารมณ์ตนเองมีความสัมพันธ์กันกับ

การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อการบำบัดสูงที่สุดทักษะการทำกลุ่มบำบัดชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจมีความสัมพันธ์กันกับการทำกลุ่มบำบัดสูงที่สุด ชาวน์อารมณ์ด้านการรู้อารมณ์ตนเองมีความสัมพันธ์กันกับการทำกลุ่มบำบัดต่ำที่สุด ทักษะการสอนสุขศึกษาชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจมีความสัมพันธ์กันกับการสอนสุขศึกษาสูงที่สุด ชาวน์อารมณ์ด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพมีความสัมพันธ์กันกับการสอนสุขศึกษาต่ำที่สุด สำหรับทักษะการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชรวมทุกทักษะชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจมีความสัมพันธ์กันกับทักษะการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชสูงที่สุดชาวน์อารมณ์ด้านการรู้อารมณ์ตนเองมีความสัมพันธ์กับทักษะการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชต่ำที่สุด

เมื่อพิจารณาค่าสหพันธ์พหุคูณระหว่างชาวน์อารมณ์กับทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด การทำกลุ่มบำบัด การสอนสุขศึกษา และรวมทุกทักษะการพยาบาลจิตเวช พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่าชาวน์อารมณ์ทั้ง 5 ด้าน วัดลักษณะร่วมกันกับทักษะการพยาบาลจิตเวชทุกทักษะและรวมทักษะ โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.912-0.753 และมีเปอร์เซ็นต์ความร่วมกันอยู่ระหว่าง 83.10 ถึง 56.80 เปอร์เซนต์

ทั้งนี้ คำนำนักความสำคัญของชาวน์อารมณ์ทุกด้านส่งผลต่อทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด การทำกลุ่มบำบัด การสอนสุขศึกษา และรวมทุกทักษะมีค่าระหว่าง 0.331-1.223 0.224-0.899 0.292-0.557 1.105-2.083 ตามลำดับ ซึ่งชาวน์อารมณ์ทุกด้านส่งผลต่อทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และส่งผลในทางบวก โดยชาวน์อารมณ์ด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพส่งผลสูงที่สุด ส่วนด้านการรู้อารมณ์ตนเองส่งผลต่ำสุด ทักษะการทำกลุ่มบำบัดนั้น ชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจและด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และส่งผลในทางบวก ส่วนชาวน์อารมณ์ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง การบริหารอารมณ์และการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ส่งผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจส่งผลสูงที่สุด ส่วนด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพส่งผลต่ำที่สุด ทักษะการสอนสุขศึกษานั้น ชาวน์อารมณ์ทุกด้านส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และส่งผลในทางบวก โดยชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจส่งผลสูงที่สุด ส่วนด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพส่งผลต่ำที่สุด เมื่อพิจารณารวมทุกทักษะพบว่าชาวน์อารมณ์ทุกด้านส่งผลต่อทักษะการพยาบาลจิตเวชอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และส่งผลในทางบวกโดยการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพส่งผลสูงที่สุด ส่วนการรู้อารมณ์ตนเองส่งผลต่ำที่สุด

- 23 วิมุติ หยกพรายพันธ์. (2544). พฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมคุณธรรม เปรียบเทียบพฤติกรรมคุณธรรม และการศึกษาความต้องการพัฒนาพฤติกรรมคุณธรรม ของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 ตามแนวคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียน ผู้ช่วยผู้บริหาร โรงเรียน และครูผู้สอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 ประกอบด้วยจังหวัดราชบุรี กาญจนบุรี ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี สมุทรสงคราม และสุพรรณบุรี จำนวน 103 โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน 103 คน ผู้ช่วยผู้บริหาร 103 คน ครูผู้สอน 206 คน รวมทั้งสิ้น 412 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบ สอบถามความคิดเห็นต่อการปฏิบัติพฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารด้าน ปัญญา ขยัน สุจริต และ มนุษยสัมพันธ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และการทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารโรงเรียน ผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียน และครูผู้สอน มีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติพฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 ด้านปัญญา ขยัน สุจริต และด้านมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมคุณธรรมที่พบมากที่สุด คือด้านสุภาพจิต รองลงมาคือด้านมนุษยสัมพันธ์ ขยันและด้านปัญญา ตามลำดับ การเปรียบเทียบพฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียน ผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้สอน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูผู้สอนมีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติพฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 แตกต่างจากผู้บริหารโรงเรียน และผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนทั้ง 4 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการศึกษาความต้องการพัฒนาพฤติกรรมคุณธรรมของ ผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้สอน มีความคิดเห็นต่อความต้องการพัฒนาพฤติกรรมคุณธรรม อยู่ในระดับมาก

- 24 ศราวุฒิ ศัทโธ. (2544). การพัฒนาตนเองของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). นครปฐม :
บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏนครปฐม. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหา และความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้
บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี

ซึ่งผู้บริหารของโรงเรียนแห่งนี้มีปัญหาในการพัฒนาตนเอง 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง
ส่วนด้านการศึกษาค้นคว้าและทำผลงานทางวิชาการอยู่ในระดับมาก ความต้องการในการพัฒนา
ตนเองทุกด้านอยู่ในระดับมาก พบว่ามีปัญหาและความต้องการในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาค้น
คว้าและการจัดทำผลงานทางวิชาการสูงสุด ที่รองลงมา ได้แก่ ด้านการเข้ารับการฝึกอบรมและ
ด้านการศึกษาดูงานตามลำดับ

ผลการวิจัยเมื่อเปรียบเทียบปัญหา และความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้บริหาร
ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี ที่ดำรงตำแหน่งใน
โรงเรียนที่มีขนาดแตกต่างกัน พบว่ามีปัญหา และความต้องการในการพัฒนาตนเองแตกต่างกัน
ยกเว้นด้านการเข้ารับการฝึกอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบ
ตามที่ตั้ง โรงเรียน พบว่ามีปัญหาในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาค้นคว้าและการจัดทำผล
งานทางวิชาการไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบปัญหาในการพัฒนาตนเองกับความต้องการใน
การพัฒนาตนเองพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในงานวิจัยนี้
ผู้วิจัยได้อ้างอิงงานวิจัยของ เอกการตท์ (Eckhardt 1978 : 562 - 563) ได้ศึกษาการเลือกครูใหญ่ใน
โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา รัฐอิลลินอยส์
ในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา โรงเรียนมีเกณฑ์การเลือกครูใหญ่ที่อยู่ในเกณฑ์หลัก 10
ประการ คือ 1) การเรียนรู้ในตำแหน่งหน้าที่ 2) มีความมั่นคงทางอารมณ์ 3) มีทักษะในการตัดสินใจ
4) มีทักษะในการสื่อสาร 5) มีบุคลิกภาพที่ดี 6) มีการปรับตัวโดยรอบคอบ 7) มีลักษณะทาง
ศีลธรรมจรรยา 8) มีสติปัญญา 9) มีสุขภาพดี 10) มีมนุษยสัมพันธ์

เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่คาดหวังของทุกฝ่ายที่จะ
นำสถานศึกษาไปสู่ความสำเร็จสืบเนื่องจากสภาพแวดล้อม และความก้าวหน้าของวิชาการ รวมทั้ง
เทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาผู้บริหารจะต้องปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้ทันกับการ
เปลี่ยนแปลง หากผู้บริหารไม่พัฒนาตนเองแล้วยากที่จะพัฒนาผู้อื่นได้

- 25 สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 323 คน พบว่า ประสิทธิภาพในการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ พบว่า ประสิทธิภาพในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์มิติการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดระเบียบของตน การจูงใจตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

- 26 สุธยาม อนันตสายนนท์. (2544). อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคลเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคล และกลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิผลของทีม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลโดยรวม เชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่ม และประสิทธิผลของทีมงานและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคล กับเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่มรวมไปถึงศึกษาความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีต่อประสิทธิผลของทีม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นพนักงานในห้างหุ้นส่วนจำกัด เกรทเตอร์ฟาร์ม่า จำนวน 200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลแตกต่างกัน โดยพนักงาน ที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่มไว้แตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีอยู่ 25-39 ปี จะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่าพนักงานที่มีอยู่ในช่วงอื่น ๆ
2. เชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. พนักงานที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มสูงจะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่า กลุ่มที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มปานกลางและต่ำ

27 อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. งานวิจัยเชิงพัฒนา พ.บ. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย เพื่อหาค่าปกติ (norm) ซึ่งใช้เป็นเกณฑ์ในการกำหนดภาวะสุขภาพจิต

วิธีการศึกษา แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1) ศึกษาความตรงตามเนื้อหา ระยะที่ 2) ศึกษาความตรงตามโครงสร้าง ครั้งที่ 1 ระยะที่ 3) ศึกษาความตรงตามโครงสร้าง ครั้งที่ 2 ความตรงร่วมสมัย ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ค่าปกติของคนไทย ค่าความพร้อมในการประเมินภาวะสุขภาพจิตระหว่างดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ และฉบับสั้น ในระยะที่ 3 นี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเทศบาลนคร เทศบาลเมือง อบต. ระดับ 1-5 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 1,429 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบ multi-stage sampling ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ศึกษาความตรงตามโครงสร้างโดยการวิเคราะห์ปัจจัย ความตรงร่วมสมัยโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ความพร้อมในการประเมินภาวะสุขภาพจิตระหว่างแบบประเมินฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น ด้วย kappa statistic และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา

ผลการศึกษาได้ใช้เครื่องมือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพจิตใจ 2) สมรรถภาพของจิตใจ 3) คุณภาพของจิตใจ 4) ปัจจัยสนับสนุน มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในแต่ละองค์ประกอบเท่ากับ 0.86, 0.83, 0.77 และ 0.80 ตามลำดับเครื่องมือฉบับสั้นมี 15 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 ความตรงร่วมสมัยระหว่างเครื่องมือฉบับนี้กับแบบวัดสุขภาพจิตของ อัมพร โอตระกูล และคณะ พบว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($P < 0.01$) ค่าความพร้อมระหว่างดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ และฉบับสั้นเท่ากับ 0.61 สำหรับค่าปกติของเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

- 28 Boyce, David Alexander. (2001). *The correlation of emotional intelligence, academic success, and cognitive ability in master's level physical therapy students.* Dissertation , Ed.D. (Educational Psychology). Spalding : Graduate school The University of Spalding. Photocopied.

การวิจัยนี้ บอยซ์ เดวิท อเล็กซานเดอร์ (Boyce, Davis Alexander) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับความสำเร็จทางวิชาการและความสามารถในการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขากายภาพอายุรเวช

จากการวิจัยเรื่องนี้กล่าวว่า การศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) นี้ เป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ โดยพบว่า ความฉลาด (Intelligence) เป็นตัวทำนายความสำเร็จของสถานศึกษา และการปฏิบัติงาน ซึ่งวิธีการทดสอบ ความฉลาด (Intelligence) แบบดั้งเดิมนั้นไม่อาจจะประเมินความฉลาด (Intelligence) อย่างกว้าง ๆ ได้

ดังนั้น บอยซ์ เดวิท อเล็กซานเดอร์ เสนอว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ถือได้ว่าเป็นตัวทำนายความสำเร็จ ซึ่งวัตถุประสงค์ของการศึกษาก็เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์ กับความสำเร็จทางวิชาการ และความสามารถในการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขากายภาพอายุรเวช โดยความฉลาดทางอารมณ์ (EI) สามารถวัดได้โดยการ Multifunction Emotional Intelligence Test (MEIS) ส่วนความสามารถในการรับรู้สามารถวัดได้โดย Wonderlic Personnel Test

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการรับรู้ระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาและยังพบว่า ถ้าความสอดคล้องเกี่ยวเนื่องกันมีในระดับต่ำระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการรับรู้และความสำเร็จทางด้านวิชาการก็ยังคงอยู่

- 29 Collins, Virginia Louise. (2001). *Emotional intelligence and leadership success.* Dissertations, Ph.D. (Business Administration, Management). Lincoln - Nebraska : Graduate school The University of Nebraska-Lincoln. Photocopied.

การวิจัยนี้ คอลลินส์, เวอร์จิเนีย หลุยส์. (Collins, Virginia Louise) มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือ EI ซึ่งเป็นตัวทำนายความสำเร็จในการเป็นผู้นำ การใช้ตัวชี้วัดพื้นฐานบุคลิกภาพของ EI และตัววัดความสามารถพื้นฐานของ EI นั้น ที่ถูกตั้งสมมุติฐานว่า EI จะสามารถเป็นตัววัด และทำนาย

ผลสัมฤทธิ์ของการเป็นผู้นำ จากการวัดระดับคะแนนที่ค่อนข้างหลากหลายวิธีการ ของตำแหน่ง และ เงินเดือน

ตามการวิเคราะห์ผลแบบทั่วไป และการวิเคราะห์ผลแบบเจาะรายละเอียดให้มากขึ้น การวิเคราะห์สิ่งที่เพิ่มขึ้นมานี้ อยู่บนพื้นฐานการสนับสนุนรองรับผลกระทบในเรื่องของเพศ ที่เป็นตัวเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (EI) และผลกระทบอื่น ๆ ที่ค่อนข้างจะหลากหลาย (Multi-Rater) ที่แตกต่างกันออกไป ในขณะเดียวกัน การวิเคราะห์ที่เพิ่มขึ้นมานี้ ยังก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EI) พื้นฐานบุคลิกภาพและความสำเร็จของการเป็นผู้นำ ในการประเมินตนเอง

30 ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2545). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร และประเมินประสิทธิภาพ และความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมฉบับนี้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มุ่งเน้นเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเองสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา หลักการของหลักสูตรคือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการฝึกอบรมในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมฉบับนี้ คือได้พัฒนาตามรูปแบบการวิจัยและพัฒนา ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากผู้บริหารสถานศึกษาระดับประถมศึกษาเพื่อจัดอันดับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านที่ผู้บริหารสถานศึกษามีอยู่ในระดับต่ำ และต้องการได้รับการพัฒนาในอันดับแรกสมควรได้รับการเสริมสร้างให้มากขึ้นได้แก่การตระหนักรู้ตนเองซึ่งประกอบด้วยการรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ถูกต้องและความมั่นใจในตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การสร้าง และพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเป็นการพัฒนาร่างหลักสูตรฝึกอบรมให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐาน หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยหลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย หลักสูตรฝึกอบรมและโครงสร้างของหลักสูตร หลักสูตรฉบับนี้มี 3 หน่วย การฝึกอบรม แต่ละหน่วย

ประกอบด้วยคำอธิบายหน่วยการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายการเรียนรู้เค้าโครงเนื้อหา วิธีการฝึกอบรม และกิจกรรม สื่อการฝึกอบรมและการวัดผลและประเมินผลใช้เทคนิคการฝึกอบรม

6 วิธี ได้แก่ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การฝึกปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม การพิจารณา ไตร่ตรอง และการให้ข้อนิเทศ ผู้วิจัยนำร่างหลักสูตรฝึกอบรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน ประเมินความเหมาะสม และความสอดคล้องขององค์ประกอบของหลักสูตร พบว่าหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสม และองค์ประกอบมีความสอดคล้องกัน และได้นำข้อมูลคำแนะนำที่ได้จากการประเมิน โดยผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุง เพื่อให้ร่างหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมนำร่างหลักสูตรฝึกอบรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 40 คนรูปแบบการทดลองใช้การสุ่มตัวอย่างง่าย และสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้การทดลองเฉพาะกลุ่มทดลองมีการประเมินก่อน และหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ผลการประเมินก่อนและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ผลการทดลองพบว่า

3.1 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านตระหนักรู้ตนเองหลักการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงวก่อก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ

3.2 คะแนนเฉลี่ยของผลต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองได้

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้รับการฝึกอบรม เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมในแต่ละหน่วย โดยประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับเนื้อหาสาระ กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมเอกสารและสื่อเวลากับความสำคัญของหน่วยการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะ ซึ่งพบว่าทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด สำหรับการปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมได้มีการเพิ่มสื่อการฝึกอบรมและเพิ่มเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมให้มากขึ้น

- 31 พรรณี ตระกูลชัย. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการตนเองกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์และผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งหาสมการพยากรณ์ผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศจากองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์และการบริหารจัดการตนเองบางด้านมีผลต่อการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ

- 32 สรวิต ผลภาณี. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างานบุคลิกภาพเชาวน์อารมณ์ และประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขายในห้างสรรพสินค้า : กรณีห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงองค์ประกอบของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน องค์ประกอบของบุคลิกภาพ และองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่สัมพันธ์กับประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขายในห้างสรรพสินค้า กลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้าแผนกขายของบริษัท สรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด รวมทั้งหมด 11 สาขา ที่เปิดดำเนินการในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 155 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน แบบทดสอบบุคลิกภาพ แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ และแบบประเมินผลการปฏิบัติงานประจำปี 2543 ของหัวหน้าแผนกขายของ บริษัท สรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด การวิเคราะห์ผลทำโดยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. ความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน ไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขาย
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพของ หัวหน้าแผนกขาย ได้แก่ องค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น ด้านชอบคบค้าสมาคมกับ

ผู้อื่น ส่วนองค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านมองโลกในทางลบมีความสัมพันธ์ทางลบกับประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขาย

- 3. เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขาย
- 4. องค์ประกอบของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างานมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของบุคลิกภาพ
- 5. องค์ประกอบของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์ กับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์
- 6. องค์ประกอบของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของ เชาวน์อารมณ์

33 อุไร จักร์ตรีมงคล. (2545). *การพัฒนาโครงสร้างเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. ปรินญญาณินท์ กศ.ม. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

การวิจัยนี้. ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกำหนดตามโครงสร้างเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และสร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ตามโครงสร้างดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,826 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และมาทำมาตราบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชร และผ่องพรรณ ผลงานวิจัยสรุปได้ว่า

- 1. จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า โครงสร้างเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้ คือ
 - 1.1 **องค์ประกอบที่ 1** “การรู้จักตนเอง” ได้แก่ การตระหนักรู้ตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง และสามารถประเมินตนเองได้ตามที่เป็นจริง
 - 1.2 **องค์ประกอบที่ 2** “การจัดการอารมณ์” ได้แก่ การจัดการกับความเครียด มีความยืดหยุ่น และสามารถควบคุมอารมณ์ได้
 - 1.3 **องค์ประกอบที่ 3** “การมีแรงจูงใจที่ดี” ได้แก่ การจูงใจตนเอง มีหลักการ และความเพียรพยายาม
 - 1.4 **องค์ประกอบที่ 4** “การตระหนักรู้สังคม” ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสังคม มองโลกในแง่ดี เข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น และสามารถจัดการความขัดแย้ง

1.5 องค์ประกอบที่ 5 "การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม" ได้แก่ ทักษะการติดต่อสื่อสารและความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม

2. แบบวัดเชาว์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามโครงสร้างเชาว์อารมณ์นั้น ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (α) .8532 ความเชื่อมั่นชนิดทดสอบซ้ำ .840 หลักฐานยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างได้มาจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาว์อารมณ์ของผู้วิจัยกับมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชร และผ่องพรรณ พบว่าแบบวัดทั้งสองฉบับมีสหสัมพันธ์กันสูงในสมรรถนะที่มีนิยามเหมือนกัน

34 Rehfeld, Rebecca Elaine. (2002). *"Organizational trust and emotional intelligence "* : *An Appreciative inquiry into the language of the twenty-first century leader.* Dissertation, Ph.D. (Business Administration, Management). Capella : Graduate school The University of Capella. Photocopied.

การวิจัยนี้ เรเฟรต รีเบกกา เอเลน (Rehfeld, Rebecca Elaine) ได้สรุปในงานวิจัยความไว้วางใจของคนในองค์กร กับความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EI) เป็นแนวคิดที่มาจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence : SI) ถึงแม้ผู้ที่มีทักษะ และความชาญฉลาดทางปัญญาระดับสูง แต่การปฏิบัติงานกับประสบกับความล้มเหลวอย่างไม่น่าจะเกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันผู้ที่มีความชาญฉลาดต่ำกว่า แต่มีทักษะเพียงเล็กน้อยก็สามารถสัมฤทธิ์ผลได้ ถ้าผู้นั้น มีความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ที่ดีก็ย่อมที่จะเหนือกว่า

บทที่ 7

สรุป และอภิปรายสาระสำคัญ

การศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วได้สรุปประเด็นสาระสำคัญออกมานำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์
2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ความฉลาดทางอารมณ์ กับผู้บริหาร
4. การวัดความฉลาดทางอารมณ์

1. แนวคิด และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (EQ) จากแนวคิด และทฤษฎี เป็นการปรับความปรารถนาของตนเองให้เข้ากับสภาพที่เป็นจริงของสังคม โดยตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จึงเป็นความสามารถในการรับรู้ และประเมินการแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้อง เพื่อเอื้อต่อการคิดพิจารณา ซึ่งให้ได้มาซึ่งความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ อีกทั้งยังช่วยไม่ให้เกิดพฤติกรรมอันอาจจะกระทบต่อคนอื่น ๆ ได้ ดังที่มีคำกล่าวที่ว่า “รู้ใจเขาใจเรา”

ทั้งนี้ EQ จึงเป็นความสามารถในการสร้างสรรค์อารมณ์และปรับตัวทางสังคม โดยยังเป็นตัวชี้วัดว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว อีกทั้งสามารถกระตุ้นบุคคลให้นำเอาศักยภาพออกมาใช้อย่างสร้างสรรค์ และมีความเป็นอิสระ เบาสบาย คล่องตัว มีความสุขอย่างล้นเหลือ เมื่อรู้จักการใช้ EQ ให้ถูกทาง เปรียบได้กับจิตที่เข้าถึงธรรมชาติทั้งหมด ธรรมชาติทั้งหมดเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด และมีความเป็นหนึ่งเดียว เมื่อจิตเชื่อมกับธรรมชาติซึ่งใหญ่ที่สุด จึงหลุดพ้นจากความคับแคบ และความบีบคั้น จึงเป็นอิสระและเกิดคุณสมบัติใหม่ขึ้น ก็เช่นเดียวกับ EQ ที่เป็นตัวสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถจัดการปัญหาที่ทำให้เราไม่สบายอารมณ์ได้ ถ้าเราเข้าถึงแก่นแท้ของปัญหา โดยใช้ EQ เป็นตัววิเคราะห์ปัญหาต่างๆ

นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ ยังกลายเป็นแนวความคิดใหม่ ที่ชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในเรื่องของ

1. ความสำเร็จทางด้านการเรียน
2. ความสำเร็จทางด้านการแก้ปัญหาในแต่ละด้าน

- 3. ความสำเร็จทางด้านการทำงาน
- 4. ความสำเร็จทางด้านการรับเลือกสู่การเป็นผู้นำ หรือผู้บริหาร
- 5. ความสำเร็จทางด้านการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ
- 6. ความสำเร็จทางด้านการปกครองตนเอง ปกครองผู้คน และปกครองระบบงาน
- 7. ความสำเร็จทางด้านชีวิตครอบครัว

ความสำเร็จในทุก ๆ ด้านดังกล่าว ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องของ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมกับการดำเนินชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความหวัง และมีจุดหมายในการมุ่งความสำเร็จให้เกิดขึ้น ทั้งนี้ได้สอดคล้องกับทฤษฎีของ บลูม (Bloom) ได้เสนอแนวคิดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ Taxonomy of Educational Objectives โดยได้แบ่งวัตถุประสงค์ทางการศึกษาอันเป็นองค์ประกอบทางด้านความสามารถของมนุษย์ไว้ทั้งหมด 3 ด้าน ซึ่งได้แก่

- 1. Cognitive Domain คือ ความสามารถทางด้านการตระหนักรู้ตระหนักคิด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของทางสติปัญญา
- 2. Affective Domain คือ ความสามารถทางด้านความรู้สึก ค่านิยม โดยจะเกิดขึ้นในส่วน ของ ความฉลาดทางอารมณ์
- 3. Psycho-motor Domain คือ ความสามารถทางด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเป็นการปรับสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น

ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จึงทำให้มนุษย์นั้น เป็นผู้ที่มีการมีอารมณ์และจิตใจดี มีความโอบอ้อมอารี รักการช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดี นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังเปรียบเสมือนกับหลักธรรมจรโลงใจให้มนุษย์รู้จักการวางตนให้เหมาะสมในการดำรงชีพ

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผู้บริหารยุคใหม่ต้องได้รับการพัฒนา ทั้ง 3Q ไปพร้อม ๆ กัน อันได้แก่ IQ ทางปัญญา EQ ทางอารมณ์ MQ ทางจริยธรรม เพื่อให้เป็นผู้นำ หรือผู้บริหารมืออาชีพ ที่จะผดุงองค์กรไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางวัตถุ และจิตใจ แต่ที่สำคัญสำหรับผู้นำ หรือผู้บริหาร ควรต้องมีการฝึกฝนเทคนิคให้เกิดเป็นนิสัยที่ดีส่วนหนึ่งของชีวิตนั้นก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (EQ) เพราะผู้นำ หรือผู้บริหารถ้ารู้จักสร้าง EQ ให้เกิดขึ้นในที่ทำงาน จะทำให้องค์กรนั้นเป็นองค์กรแห่งความร่วมมือ เพราะว่าการอยู่ร่วมกันในคนหมู่มาก ผู้นำ หรือผู้บริหารต้องมีเทคนิควิธีทางด้านการควบคุมอารมณ์ ทั้งของตนเอง และผู้อื่น เพื่อใช้ EQ เป็นเครื่องมือในการครองใจตน และครองใจผู้คนในองค์กรเดียวกัน รวมไปถึงการครองการงานที่เราปฏิบัติอยู่ด้วย ทั้งนี้เทคนิคของ EQ ที่ควรรู้ และสามารถนำไปใช้ฝึกฝนได้แก่ในเรื่องของ

2.1 การเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติงานเป็นมนุษย์ผู้ที่

มีความรู้สึกต่าง ๆ กันไป ฉะนั้นผู้บริหารยากที่จะตัดสินใจด้วยความรู้สึกของตนเอง แต่ควรตัดสินใจด้วยความเหมาะสมที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และเหตุผลในขณะนั้น มากกว่าการยกเมฆลอย ๆ มาตัดสินใจปัญหา

2.2 การรับฟัง ทำความเข้าใจ และให้เกียรติผู้อื่น สิ่งนี้จะเป็นตัวทำให้บุคคล หรือ ผู้ปฏิบัติงานเข้าใจผู้บริหาร และยอมรับไว้วางใจมากขึ้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสิ่งหนึ่งในการบริหารงาน

2.3 การแก้ไขความขัดแย้ง ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่การนำเทคนิคของ EQ มาใช้ แก้ไขความขัดแย้งนั้น ผู้บริหารควรให้ผู้เกี่ยวข้องทำความเข้าใจ เห็นใจ และยอมรับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการยอมรับตนเองและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ ยังจะส่งผลต่อการพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเกิดการให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการปฏิบัติงาน

ทั้งนี้ EQ จะไม่สามารถถูกพัฒนาขึ้นได้เลย ถึงแม้มีเทคนิคการพัฒนา EQ ดีเพียงใด ก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จ ถ้าผู้นำหรือผู้บริหารนั้นขาดการเอาใจใส่ในการฝึกปฏิบัติให้ชำนาญอยู่จนเกิดเป็นนิสัย ฉะนั้นผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (EQ) ที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับยกย่อง ส่วนมากผู้บริหารที่มี EQ ดี มักจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตหน้าทีการทำงาน และมีความสุขในการครองตน ครองคน และครองงาน ฉะนั้น EQ จึงมีความสำคัญในการพัฒนาชีวิต ถ้าจะกล่าวกันแล้ว EQ มีความสำคัญอยู่ 9 ด้าน ซึ่งได้แก่

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านการเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านการสร้างความรักใคร่ชอบ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ
5. ด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหา
6. ด้านความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
7. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
8. ด้านความพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตน
9. ด้านความสุขสงบทางใจ

ฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่าเมื่อไรก็ตามที่อารมณ์ถูกพัฒนาจนถึงระดับที่ตัวเราเองสามารถควบคุมได้ ก็แสดงว่าอารมณ์ได้ถูกพัฒนาขึ้นแล้ว ทำให้เกิดความฉลาดทางสติปัญญา รู้จักคิดอย่างมีระบบขั้นตอน และเกิดจริยธรรมทางความคิดโดยที่ไม่รู้วามขาดสติ ที่จะนำไปสู่ความเสียหายเดือดร้อน ซึ่งเป็นการดีต่อการสร้างความเจริญรุ่งเรืองทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ กับผู้บริหาร

ผู้บริหารที่มี ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (EQ) สูงนั้น จะสามารถสังเกตได้จากลักษณะของผู้ที่มักจะมีภาวะอารมณ์ที่สงบ ปลอดภัย ไม่ตื่นเครียด เป็นคนเปิดเผย ตรงไปตรงมา และที่สำคัญ คือ เป็นผู้ที่มีมองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ทั้งยังสามารถเปลี่ยนเหตุการณ์ที่วิกฤตเป็นโอกาสได้

นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ ยังสามารถเป็นสื่อกลางให้ผู้บริหารสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ร่วมงาน และผู้คนรอบข้างให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์อันดีกับสังคมหรือชุมชน เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้รอบข้างอันได้แก่

1.1 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึก และความห่วงใยในอารมณ์ที่ซาบซึ้งของผู้อื่น โดยมีส่วนประกอบดังนี้

1.1.1 การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิด และมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่นด้วย

1.1.2 มีจิตใจรักในการให้บริการ (Service minded) หมายถึง การรู้จัก คาดการณ์ และตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่น หรือผู้ที่มาทำการติดต่อสัมพันธ์กับทางหน่วยงานได้เป็นอย่างดี

1.1.3 ส่งเสริม และให้โอกาสผู้อื่น หมายถึง การช่วยพัฒนาความรู้ และสร้างความเป็นไปได้ที่อยู่บนพื้นฐานความแตกต่างของผู้อื่น ให้เกิดขึ้นอย่างลงตัวและต่อเนื่อง

1.1.4 ตระหนักรู้ถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม (Group awareness) หมายถึง ความสามารถในการคาดเดาเหตุการณ์ ในส่วนของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในกลุ่ม ทั้งกลุ่มภายในและภายนอกองค์กรได้

จะเห็นได้ว่า ผู้บริหารที่มีเชาว์ฉลาดทางด้านอารมณ์เป็นเลิศ จะเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิตสามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ แต่ทั้งนี้จะตรงกันข้ามกับผู้บริหารที่มี EQ น้อย เพราะจะเป็นผู้ที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ จนทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน และมีความคิดที่หมกมุ่น กังวลไม่ปลอดภัย

2. ความสัมพันธ์อันดีเป็นการส่วนบุคคล เป็นการที่ใช้ความสามารถในด้านการบริหารจัดการกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการใช้ความคิดสติปัญญาที่จะคิดไตร่ตรองเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ความรู้สึก อย่างไม่มีการเอนเอียงเข้าข้างตนเอง

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self regulation) เป็นการกำหนดและบังคับความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ คือ ไม่กระทำสิ่งใดก็ตาม ที่อารมณ์เป็นตัวชี้นำแต่เพียงอย่างเดียว

2.3 สามารถรู้จักสร้างแรงจูงใจให้เกิดในตนได้ (Motivation oneself) ทั้งนี้เป็นการสร้างแรงโน้มน้าวอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อจุดมุ่งหมาย ซึ่งประกอบด้วย

2.3.1 การสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motive) โดยปฏิบัติภารกิจให้สู่มาตรฐานอันดีเลิศ

2.3.2 การสร้างความจงรักภักดี (Royalty) โดยปลูกฝังให้แก่ผู้คนทุกฝ่ายทุกสายงาน ควบคู่ไปกับเป้าหมายของกลุ่ม และขององค์กร

2.3.3 การส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ตามที่โอกาส และสถานการณ์จะอำนวยให้

2.3.4 การรู้จักมองโลกในด้านบวก กล่าวเผชิญกับสภาพปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างกล้าหาญ โดยไม่ย่อท้อและพร้อมจะฝ่าฟันแก้ไขทุกปัญหาให้บรรลุถึงเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

ฉะนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ผู้นำหรือผู้บริหารมีการรับรู้ในเรื่องของ

1. Self-Awareness คือ การตระหนักรู้ตนเองเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนตามสภาพแห่งความเป็นจริง และสามารถยับยั้งชั่งอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

2. Managing Emotion คือ การบริหารจัดการด้านอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพื่อลดปัญหาความตึงเครียด และพฤติกรรมที่รุนแรง ทำให้อารมณ์ที่เป็นด้านลบนั้นถูกแสดงออกมาน้อยที่สุด หรือแทบจะไม่ปรากฏออกมาให้เห็นเลย

3. Recognizing Emotion in Other คือ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ทำงานด้วยความจริงใจและรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้ร่วมงาน และ

4. Handling Relationship คือการสร้างสรรคความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่มาติดต่อประสานงานกับทางองค์กร

อีกทั้ง ความฉลาดทางอารมณ์ยังทำให้ผู้นำหรือผู้บริหารเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองของรวมถึงบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ภายในองค์กรเดียวกัน ทั้งยังทำให้ผู้บริหารรู้จักวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในองค์กร นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังทำให้ผู้บริหารเกิดคุณลักษณะของภาวะผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ 10 ประการ อันได้แก่

1. การเปิดเผย หมายถึง การรู้ว่าจะเสนอความคิดเห็นของตนในทางที่ดีต่อคนอื่น ๆ ได้อย่างไร วิธีการเช่นนี้เป็นการเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ

2. การมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง หมายถึง ความสามารถเข้าถึงสภาพอารมณ์และจิตใจของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ของตนเองได้

3. การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การที่ผู้นำจะต้องแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดของตนเมื่อพูดออกไปแล้วจะต้องทำตามคำพูด

4. การเป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยน หมายถึง การที่ผู้นำจะต้องเป็นผู้เริ่มต้นในการที่จะให้มีการแลกเปลี่ยนทางความคิด ความรู้สึก และข้อมูลต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจอันดีภายในองค์กรของตน

5. การเป็นผู้พัฒนา หมายถึง การที่ผู้นำจะต้องพัฒนาให้เกิดความสมานฉันท์ และความเข้าใจอันดีต่อกัน โดยจะต้องรู้ว่าเมื่อใดควรจะพูด เมื่อใดควรจะฟังและสั่งการ เมื่อใดควรจะยั้งถึงความสำคัญของเรื่องอื่น ๆ ผู้นำที่เป็นผู้พัฒนาเป็นบุคคลที่คิดว่าคนทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรี และความคิดเห็นที่แตกต่างกันนั้นมีผลในทางบวกต่อองค์กร

6. การเป็นหุ้นส่วนในองค์กร หมายถึง การที่ผู้นำมีความคิดว่าตนเป็นเพียงหุ้นส่วนหนึ่งในองค์กรเท่านั้น ในขณะที่คนอื่น ๆ ในองค์กรก็มีสิทธิเป็นหุ้นส่วนเช่นเดียวกันด้วย เพื่อให้ทุกคนเกิดความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในความสำเร็จขององค์กร

7. การมีทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตน นั่นก็คือ ผู้นำต้องมีทักษะที่จะบริหารจัดการอารมณ์ของตนให้ได้ดังต่อไปนี้

7.1 ให้เวลาตนเองเพื่อทบทวนและตรวจสอบพฤติกรรมและทัศนคติของตน

7.2 ผู้นำจะต้องหาเวลาเพื่อสุขภาพของตน เพื่อครอบครัว และเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจของตนเองบ้าง

7.3 ผู้นำต้องลดแรงกดดันที่มีต่อตนเองลงบ้าง

7.4 การตระหนักว่าอารมณ์ของตนเองอยู่ในสภาวะที่วิกฤต เมื่อผู้นำยังรู้จะทำให้รู้ถึงอารมณ์ของตนเองที่แท้จริง แทนที่จะปะทะกับคนอื่น ๆ ผู้นำก็สามารถเลือกที่จะถอยออกมาสักขณะหนึ่งเพื่อรอโอกาส ซึ่งจะช่วยให้ไม่เกิดพฤติกรรมอันอาจจะกระทบต่อคนอื่น ๆ ได้

8. การแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง ผู้นำควรมีทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนด้วยคำพูด ที่เป็นการสร้างสรรค์ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล โดยควรจะเป็นคำพูดที่มีลักษณะดังนี้ คือ

8.1 เป็นคำพูดที่แสดงถึงการเคารพนับถืออีกฝ่ายหนึ่ง

8.2 เป็นคำพูดที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ

8.3 เป็นคำพูดที่เน้นไปที่ปัญหามากกว่าการเน้นที่บุคลิกลักษณะ

8.4 เป็นคำพูดที่ชัดเจนและจริงใจ

8.5 เป็นคำพูดที่เปิดโอกาสให้คนอื่น ๆ ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ตนได้

9. การแก้ไขภาวะผิดปกติขององค์กร ได้แก่ การที่องค์กรขาดความชัดเจนในเรื่องของวัตถุประสงค์ขององค์กร ขาดเอกลักษณ์ ค่านิยม และสภาพอื่น ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวในการปฏิบัติพันธกิจขององค์กร ในฐานะผู้นำเมื่อองค์กรตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ผู้นำก็ควรจะต้องดำเนินการ

แก้ไขด้วยวิธีการดังนี้

- 9.1 การนำองค์กรด้วยความมั่นคง ซื่อสัตย์และให้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
- 9.2 การสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันต่อพันธกิจขององค์กร ระหว่างผู้นำและบุคลากรทุกคนในองค์กร
- 9.3 การเป็นต้นแบบในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและจัดพฤติกรรมองค์กรที่ไม่ดีออกไป
- 9.4 การสร้างค่านิยมหลักที่จะช่วยผสมผสานความต้องการของแต่ละคนให้เข้าด้วยกันได้

9.5 การสร้างระบบตรวจสอบและความสมดุลทางอารมณ์ เพื่อมิให้ความโกรธ การข่มขู่ การแก้แค้น และการไม่เคารพนับถือกัน บังเกิดขึ้นภายในองค์กร

10. ความสามัคคีปรองดอง ผู้นำที่มีคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่พยายามทำให้เกิดความสามัคคีปรองดองภายในองค์กรของตน โดยในแต่ละระดับขององค์กรจะมีลักษณะดังนี้

- 10.1 มีข้อตกลงเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อกันและกันของบุคคลในองค์กร
- 10.2 เปิดโอกาสที่จะให้บุคคลในองค์กรได้มีปฏิสัมพันธ์กันทั้งในเรื่องงานในหน้าที่และเรื่องส่วนตัว
- 10.3 มีกระบวนการทำงานแบบเป็นทีมที่สามารถสนองต่อความต้องการ และวัตถุประสงค์ขององค์กรได้
- 10.4 มีกระบวนการแก้ปัญหาที่นำไปสู่ความเห็นชอบร่วมกัน
- 10.5 มีความรับผิดชอบร่วมกันต่อพันธกิจและค่านิยมขององค์กร

ดังนั้นจะเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จะต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำประสบความสำเร็จทางด้านการบริหารงาน แต่ความฉลาดทางอารมณ์ค่อนข้างจะมีความสำคัญมากกว่า และเป็นสิ่งที่ผู้นำจำเป็นต้องมี เพื่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการเป็นผู้นำ

4. การวัดความฉลาดทางอารมณ์

การวัดประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงระดับ EQ ภายในตัวของผู้ที่ถูกวัดว่าจะสุขหรือทุกข์ประการใดในการใช้ชีวิต เพื่อดำรงอยู่ในสังคมชนหมู่มากได้ และเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าในเรื่องของการเรียน อาชีพการงาน แต่ที่สำคัญที่สุดของการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก็เพื่อให้ผู้ถูกวัดหรือประเมินตนเองนั้น ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในเชิงลบเสีย

ใหม่ เพื่อพัฒนาตนเองให้ไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้ยังถือเป็นการสร้างเสน่ห์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง และรวมไปถึงการสร้างบุคลิกภาพที่ครองใจผู้พบเห็นได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

ทั้งนี้การวัดความฉลาดทางอารมณ์ จึงถือเป็นเรื่องสำคัญในทางจิตพิสัย เพื่อมุ่งเน้นด้านการพัฒนาในส่วนของการแสดงออกของพฤติกรรมทั้งภายใน และภายนอก อันจะส่งผลไปยังการปรับเปลี่ยน และพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกที่ควร และการวางตนให้เหมาะสมกับสถานที่ องค์กร หรือสภาวะการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น โดยสร้างความชำนาญในการใช้ EQ เป็นตัวเสริมให้การดำเนินชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จตลอดทั้งชีวิต

ดังนั้น การวัดประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในการสร้างความตระหนักและเจตคติที่ดีในตนเอง และรู้จักสร้างความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ยิ่งถ้าเป็นผู้นำ หรือผู้บริหารด้วยแล้ว การวัดประเมินนั้น จะเป็นสิ่งที่ทำให้ทราบถึงข้อมูลส่วนตัวที่เป็นการชี้ให้เห็นถึงบุคลิกลักษณะการแสดงออกของผู้นำหรือผู้บริหารผู้นั้นอย่างแท้จริง อีกทั้งยังเป็นเสมือนตัวชี้วัด (Indicator) ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้นำ หรือผู้บริหารในองค์กรได้อีกด้วย

ด้วยเหตุเช่นนี้ การวัดประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีวิธีที่หลากหลายแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นรูปของ การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) การให้ลงมือปฏิบัติกระทำจริง (Performance Test) กรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) หรือ การวัดโดยการตอบแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นต้น จากวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ถือว่าเป็นเครื่องมือวัดประเมินที่ทำให้ทราบสภาพความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อย และจุดบอด ของตนเองได้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรเกษตร พรหมดี. (2002, June). "เส้นทางในการสร้างสุขภาพจิตด้วยการฝึกสติบำบัด เรื่องวิถีแห่งการคลายเครียดด้วยการฝึกสติบำบัด," วารสาร *Nakhonratchasima Psychiatric*. 3 (2) : 5.
- × กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- . (2544ก). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators*. ขอนแก่น : พระธรรมขันธ์.
- . (2544ข). *สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2543-2544*. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- × ----- . (2545ก). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- . (2545ข). *วัยรุ่นน้อยจะบอกให้*. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมวิชาการ. (2544). *สุขใจที่คิด สุขจิตที่อารมณ์*. กรุงเทพฯ : ศาสนา.
- กวี ศรีเวศร. (2544). *วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์*. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2542, ธันวาคม). "การสร้างและพัฒนา EQ เพื่อความสำเร็จในชีวิต," *วารสารวิชาการ*. 2 (12) : 2 - 6.
- เกษม ตันติผลาชีวะ. (2545, กันยายน). "สุขภาพจิต," *สารานุกรมศึกษาศาสตร์*. 23 (27) : 105 - 107.
- กฤษฎีอชิป ใจปล้า. (2544). *การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร*. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (การประถมศึกษา). กำแพงเพชร : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญฤดี ขวัญวิเชียร. (2540). *การศึกษาองค์ประกอบบุคลิกภาพ และประสิทธิผลของการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยระบบราชการ และระบบในกำกับของรัฐบาล*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ครรชิต มัลย์วงศ์แลคณะ. (1998). *บรรณารักษ์ ศูนย์บริการและการสืบค้นสารสนเทศ ในปี 2000*. กรุงเทพฯ : NECTEC.
- "ความฉลาดทางอารมณ์," (2545). <http://www.bus.tu.ac.th/webstd/4106610126/ausma3.html>.

- “ความเป็นผู้นำกับการมีทักษะ,” (2542, เมษายน). วิทยาจารย์. 98 (1) : 41 – 42.
- จักรพล ฉายกริช. (2544). อารมณ์เป็นพิษ. กรุงเทพฯ : บันลือ.
- จินตนา บุญบงการ. (2542). จริยธรรมทางการจัดการ. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- จุไรรัตน์ อารยะกิตติพงศ์. (2544). อยู่ดี! ความสุข. กรุงเทพฯ : มติชน.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2543). วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์. เชียงใหม่ : แสงศิลป์.
- ฉันทนา จันท์บรรจง. (2541). การศึกษากับการพัฒนาคุณธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). ผลของบุคลิกภาพ และเชาวน์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริหารตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์. (2532). การจัดและการบริหารงานห้องสมุด. มหาสารคาม : ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- ชาญ สีหาราช. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติงานและคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การบริหารการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- เชิดชู อริยศรีวัฒนา. (2544). “การเปรียบเทียบเชาวน์อารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา,” <http://www.Churdchoo.com>
- ชนมน สุขวงศ์. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏศรีสะเกษ. ถ่ายเอกสาร.
- ชมรมผู้สนใจ อีคิว. (2543). รวมบทความทางวิชาการ อีคิว. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- ชัยวัฒน์ คุประตกุล. (2542, มิถุนายน). “มหัศจรรย์แห่งชีวิต,” วารสารสารคดี. 15 (172) : 2 - 6.

- ข้อเพชร เป้าเงิน. (2545). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดสมุทรสาคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ✕ ข้อลดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์. นครสวรรค์ :
สถาบันราชภัฏนครสวรรค์. ถ่ายเอกสาร.
- ณัชชา เอื้อวิวัฒน์. (2544). เชาว์อารมณ์ของผู้ผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐพันธ์ ขจรนันท์. (2544). ยอดกลยุทธ์การบริหารสำหรับองค์กรยุคใหม่. กรุงเทพฯ :
ด้านสุทธา.
- ✕ ไตรรงค์ ปิมปา. (2543). "EQ คืออะไร," <http://www.Trironk@health.moph.go.th>.
เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, มกราคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ กับการศึกษายุคใหม่,"
วารสารวิชาการ. 2 (1) : 62 - 65.
- (2543). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ : มติชน.
- ✕ ----- (2545). ความฉลาดจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : มติชน.
- ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์. (2540). การเลือกและจัดทรัพยากรห้องสมุด. กรุงเทพฯ : โสภณการ
พิมพ์.
- ธนาการศรีนคร. (2542). อยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพฯ : ส่วนส่งเสริมการตลาด สำนักกรรมการ
ผู้จัดการใหญ่.
- ธนาณัฐ ฐิตาภาภิตติรัตน์. (2540). ความคิดทางจริยศาสตร์และการประยุกต์ใช้กับการศึกษาไทย
ในทศวรรษของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). งานวิจัยอิสระ ศศ.ม. (สังคมวิทยา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม. ถ่ายเอกสาร.
- เชียร พานิช. (2544). จากอารมณ์. กรุงเทพฯ : มุลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- ธีรน้อย. (2542). ชนะความเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : ดันไทรการพิมพ์.
- ✕ ธีระ ชัยยุทธบรรยง. (2544, มิถุนายน). "การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์," วารสารวิชาการ.
7 (2) : 35 - 37.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ. (2544, กรกฎาคม). "ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยน
แปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด," วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 46 (3) :
13 - 24.

- นิตยา คชภักดี. (2542, ตุลาคม-ธันวาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์," วารสารการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม. 22 (4) : 5 - 6.
- นิตยา ศรีจำนง. (2543, กรกฎาคม-ธันวาคม). "การใช้ IQ EQ และ MQ กับความสุขในชีวิต ด้านการเรียนและการทำงาน," วารสารวิทยาลัย. 6 (2) : 18 - 26.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2542, ธันวาคม). "การบริหารชีวิต การบริหารชีวิตให้มีความสุข," วารสาร วิชาการ. 2 (12) : 7 - 11.
- นภาพิพย์ ตั้งตรีจักร. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นรวิทย์ ลัคนานนท์. (2540, มีนาคม). "คิ้ว สื่อนิสัยและอารมณ์ (๒)," ไกล่หมอ. 21 (3) : 60 - 61.
- นิรันดร์ วัชรินทร์รัตน์. (2540). การศึกษาการพัฒนาตนเองของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประชัน จันทรสุข. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา ธรรมมา. (2545, กรกฎาคม). "การปรับตัว," สารานุกรมศึกษาศาสตร์. 23 (25) : 29 - 39.
- ประเวศ วะสี. (2545, พฤศจิกายน). "บนเส้นทางชีวิต การปฏิบัติเรียบง่าย : การปฏิบัติจิตสำนึก," หมอชาวบ้าน. 24 (283) : 1 - 283.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2545ก). "ความฉลาดทางอารมณ์," http://www.se-ed.net/eq-rtn/eq_rtn.ppt.
- (2545ข). "เผยหนทางไปสู่ความสุขในชีวิตคนมีความสุขต้องเคยทุกข์มาก่อน," http://www.thairath.co.th/14_1_2002/ntoday/techno/tech1.html.
- พรรณิ ดระกุลชัย. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- พระเทพสิงหนบุรจารย์. (2546). พุทโธโลยี จุดหมายของชีวิต. กรุงเทพฯ : แอดวานซ์แอสเตนดาร์ดกรุป.
- พระธรรมไตรโลกาจารย์. (2545, กันยายน). "ศาสนาคือทางแห่งสันติ," วิปัสสนาสาร. 48 (5) : 10 - 14.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล อดุลยเดช. (2544, ธันวาคม). "ส.ค.ส. พ.ศ. 2545," สามมุข. 41 (225) : 1 - 2.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544, กรกฎาคม-ธันวาคม). "ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 32 (2) : 28 - 29.
- ไพโรล เลิศพิริยกุล. (ม.ป.ป.). การย่อความ. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- พระวรวงศ์เธอ. (2545, พฤษภาคม). "บันทึก," สามมุข. 41 (257) : 49 - 50.
- พล แสงสว่าง. (2002, May-August). "การให้การปรึกษา : การติดอาวุธทางปัญญาให้แก่ผู้มารับบริการ," วารสารสงขลานครินทร์. 8 (2) : 240 - 257.
- พลวัตร. (2542). วิธีการปรับปรุงตนเองของผู้อื่น. กรุงเทพฯ : ต้นไทรการพิมพ์.
- พวงรัตน์ เกษรแพทย์. (2542). การสร้างเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เมธี อึ้งอรุณ. (2544). EQ เข้าใจง่ายสำหรับชีวิตคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ : ไพลิน.
- เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพและคณะ. (2544). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- วิมุติ หยกพรายพันธ์. (2544). พฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณประภา. (2545). คู่มือปรับปรุงตนเองควบคุมอารมณ์. กรุงเทพฯ : ไดนามิค เพรส.
- × วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2543). เขาวนทางอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วิลาลินี ยุวดี. (2545, กรกฎาคม). "หัวเราะเรื่องที่ไม่ไร้สาระ," วารสาร ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 9(7) : 14 - 15.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2545, พฤศจิกายน). "สุขภาพเป็นเรื่องง่าย," หมอชาวบ้าน. 24 (283) : 42 - 44.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). "พัฒนา 6Q เพื่อลูกน้อย : ได้อย่างมีคุณภาพ," <http://www.Supervisory.ge.go.th>.
- คันสนีย์ วรรณางกูร. (2544). EQ ของคุณเป็นอย่างไร. กรุงเทพฯ : มติชน.

- ศุภนันท์ วิริยะจันทร์. (2543). การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท ซี.พี. เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน). สารนิพนธ์ กจ.ม.
(บริหารการจัดการ). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา). กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- ศรารุณี ศักโข. (2544). การพัฒนาตนเองของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). นครปฐม :
บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏนครปฐม. ถ่ายเอกสาร.
- แสงเดือน ทวีสิน และคณะ. (2543). การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดของอารมณ์โดยเครื่อง
คอมพิวเตอร์. งานวิจัยอิสระ RIPPC แผนงานวิจัยสร้างเทคโนโลยีหรือวิธีการใช้
เทคโนโลยีในประเทศ. กรุงเทพฯ : Research and Intellectual Property Promotion
Center. ถ่ายเอกสาร.
- แสงจันทร์ จันทร์งาม. (2545, ตุลาคม-พฤศจิกายน). "คนไทยกับการนับถือพระพุทธศาสนา,"
ปัญญา. 10 (51) : 15 - 18.
- แสงอุษา โลจนานนท์. (2545). *EQ with Thai SMILE* การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบ
ไทย ๆ. กรุงเทพฯ : เอเชีย แปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.
- สุณีย์ ศุกรเตมีย์. (2543). ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของ วิศวกร ครู
นักร้องและพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา
อุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญ
ความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) คณะศิลปศาสตร์. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สถาพร ศรีม่วง. (2545). บรรณนิทัศน์เกี่ยวกับการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา. สารนิพนธ์
กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. (2540, กรกฎาคม). "ธรรมะใกล้หมอ ตอนฝึกสมาธิ," ใกล้หมอ. 21
(7) : 45 - 48.
- สุมาลี วิทยรัตน์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของอธิการบดีกับความพึงพอใจในการ
ปฏิบัติงานของผู้บริหารสถาบันราชภัฏในเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การ
บริหารการศึกษา). กำแพงเพชร : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.
ถ่ายเอกสาร.

สมศักดิ์ ตันติวิวัฒน์. (2543). ศาสนาน่ารู้. กรุงเทพฯ : สามวิจิตรเพรส.

สาโรจน์ โอพิทักษ์ชีวิน. (2544). เคล็ดลับสู่การเป็นผู้นำจะเป็นผู้แพ้หรือชนะ. กรุงเทพฯ : แมคกรอ-ฮิล.

สุภาพร พิสิฐฐพัฒน์. (2543). ผลการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวิทย์ และอรทัย มุลคำ. (2544). เทคนิคแห่งความสำเร็จ เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ชมนม.

โสภณ พวงสุวรรณ. (2544, พฤษภาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับผู้นำ,"

วารสารวิชาการสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. 32 (4) : 1 - 7.

สมหมาย พรหมทอง. (2545). บรรณนิทัศน์เกี่ยวกับภาวะผู้นำ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมศักดิ์ จิตะยารักษ์. (2546). บรรณนิทัศน์เกี่ยวกับวัฒนธรรมองค์กร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

สรวิศ ผลภาษี. (2545). การศึกษาสัมพันธภาพของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างานบุคลิกภาพเชาวน์อารมณ์ และประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขายในห้างสรรพสินค้า : กรณีห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สุสยาม อนันตสายนนท์. (2544). อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคลเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิภาพของทีม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวัดผลการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

หลวงพ่อจรัญ จิตธมโม. (2546). อาณิสสของการสวดพระพุทธรูปใน ขณะใจตนขณะคนทั้งโลก.

กรุงเทพฯ : วิริยะพัฒนาโรงพิมพ์.

หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท. (2544). เพิ่มสุขลดทุกข์ด้วยคติธรรม 18 พระอาจารย์. กรุงเทพฯ : เวิลด์คลาสไลฟ์ (อินเตอร์เนชั่นแนล).

อัจฉรา สุขารมณ. (2543). รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว. กรุงเทพฯ : เดสคท็อป.

อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2542, ตุลาคม). "EQ : ความฉลาดทางอารมณ์ กับความสำเร็จในการทำงาน," เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ. 1 (2) : 2 - 5.

✕ อุมพร ตรังสมบัติ. (2544). "ความฉลาดทางอารมณ์," <http://www.thaiparents.net/tools/articles/article.03.5.html>.

- อรพินทร์ ชูชม และคณะ. (2542). *การศึกษาทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพมาตราวัด สถิติปัญญาทางอารมณ์ของชาล์ทและคณะ. รายงานการศึกษาทดลอง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อุไร จักษ์ตรีมงคล. (2545). *การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อารี พันธุ์ณี. (2545). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- × อาภา ถนัดช่าง. (2543, สิงหาคม). "การพัฒนากระบวนการคิดกับวุฒิภาวะทางอารมณ์," *วารสารวิชาการ. 6 (2) : 18 - 26.*
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). *การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. งานวิจัยเชิงพัฒนา พ.บ. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ถ่ายเอกสาร.*
- อิสระมณี. (2542). *คู่มือปฏิบัติธรรม. กรุงเทพฯ : คีรีเอทีฟคอร์ทเนอร์.*
- Bar-on, R. (1997). *Reuven EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory : A measure of emotional intelligence. (Technical manual). Toronto : Multi-Health System Inc.*
- Boyce, David Alexander. (2001). *The correlation of emotional intelligence, academic success, and cognitive ability in master's level physical therapy students. Dissertation, Ed.D. (Educational Psychology). Spalding : Graduate school The University of Spalding. Photocopied.*
- Cary, C. (1998, April). "Social and Emotional Learning for Leader," *Educational Leadership. 55 (3) : 25 - 26.*
- Collins, Virginia Louise. (2001). *Emotional intelligence and leadership success. Dissertations, Ph.D. (Business Administration, Management). Lincoln - Nebraska : Graduate school The University of Nebraska-Lincoln. Photocopied.*
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997a). *Executive EQ : Emotional Intelligence in Business. London : Bufler & Tanner Ltd.*
- (1997b). *Executive EQ Intelligence in leadership and organization. New York : Grosset / Putnum.*
- Geery & Lorie Jane. (1997, June). "An exploratory study of the ways in which superintendents use their emotional intelligence to address conflict in their educational organizations," *Dissertation Abstracts International. Second A. 58 (11) : 4137.*

- Goleman, D. (1998a). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- (1998b, November - December). "What makes a leader ?," *Harrard Business Review*. 76 (6) : 93 – 104.
- Gottman, J., & DeClair, J. (1998). *Raising an emotionally intelligent child*. New York : Simon & Schuster.
- King, Deborah Hines. (1999). *Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale* : Dissertation, Ed.D. (Educational Administration). East Carolina : Graduate school The East Carolina University. Photocopied.
- Mayer, John et al. (2000, January). "Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence, " *Intelligence* 27 (1) : 267 – 298.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence ?* New York : Basic Books.
- Menhart, S.F. (1998). *Emotional intelligence : An alternative explanation of career success*. Dissertation, Ph.D. (Industrial Psychology). Florida : Graduate school The University of South Florida. Photocopied.
- Ohm, Paul John. (1998). *Emotional Intelligence : A different kind of smart teaching for success through an emotion-based model*. Thesis, M.A. (Education Curriculum and Instruction). Prescott : Graduate school The Prescott College. Photocopied.
- Patton, Patricia. (1997). *EQ : Leadership skills for empowerment and change*. Singapore : Chong Moh Offset Printing Pte Ltd.
- Rehfeld, Rebecca Elaine. (2002). "Organizational trust and emotional intelligence" : *An Appreciative inquiry into the language of the twenty-first century leader*. Dissertation, Ph.D. (Business Administration, Management). Capella : Graduate school The University of Capella. Photocopied.
- Saarni, C. (1999a). *The development of emotional competence*. New York : Guilford Press.
- (1999b). *The Development of Emotional Competence*. The Guilford Series on Social and Emotional Development. (Online). Available : ERIC.

- Schulte, N.S. et.al. (1998, October). "Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence," *Personality and Individual Difference*. 25 (2) : 167 - 177.
- Shapiro, L.E. (1997). *How to raise a child with a high EQ*. New York : Harper Collins.
- Sternberg, R.J. (1997). *Tacit knowledge and job success*. Chichester : Wiley & Sons.
- Tapia, Martha Luisa. (1998). *A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (Intelligence tests)* : Dissertation, Ph.D. (Tests and Measurements). Alabama : Graduate school The University of Alabama. Photocopied.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work : The untapped edge for success*. San Francisco : Jossey-Bass.

ดรรชนี

ดรรชนีชื่อผู้แต่ง

หนังสือ

ดรรชนีชื่อผู้แต่ง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- กรมสุขภาพจิต (14, 22, 23, 35, 36)	44, 48, 49, 55, 55
- กรมวิชาการ (24)	49
- กวี ศรีเวศร (25)	49
- จักรพล นายกริช (26)	50
- จินตนา บุญบังการ (07)	40
- จุไรรัตน์ อารยะกิตติพงศ์ (27)	50
- จำลอง ดิษยวณิช (15)	44
- ฉันทนา จันทร์บรรจง (06)	39
- ชมรมผู้สนใจ อีคิว (16)	45
- เทอดศักดิ์ เดชคง (17, 37)	45, 56
- ธนาการศรีนคร (08)	40
- เรียร์ พานิช (28)	51
- ธีรน้อย (09)	41
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (29)	51
- พลวัตร (10)	42
- พระเทพสิงหบุราจารย์ (38)	56
- เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ (30)	52
- เมฆี อึ้งอรุณ (31)	52
- วรรณประภา (39)	57
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (18)	46
- ศันสนีย์ วรรณางกูร (32)	53
- ศรีเรือน แก้วกังวาล (33)	53
- สมศักดิ์ ตันติวิวัฒน์ (19)	46
- สุวิทย์ และอรทัย มุลคำ (34)	54
- แสงอุษา โลจนานนท์ (40)	57
- หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม (41)	58
- อัจฉรา สุขารมณ (20)	47

- อารี พันธมณี (42)	59
- อีสร่มณี (11)	43
- Bar-On, R. (02)	37
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (01)	36
- Goleman, D. (12)	43
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (03)	38
- Saarni, C. (21)	47
- Shapiro, L.E. (04)	39
- Sternberg, R.J. (05)	39
- Weisinger, H. (13)	43

บทความ

ดรชนีชื่อผู้แต่ง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- กรเกศ พรหมดี (17)	69
- กาญจนา ไชยพันธุ์ (03)	62
- เกษม ตันติผลาชีวะ (18)	70
- ความฉลาดทางอารมณ์ (19)	71
- ชัยวัฒน์ คุประตกุล (04)	62
- เทอดศักดิ์ เดชคง (05)	63
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจและคณะ (13)	67
- นันทนา ธรรมบุศย์ (06)	63
- นิตยา คชภักดี (07)	64
- นิตยา ศรีจำนง (11)	66
- นรวิทย์ ลัคนานนท์ (01)	60
- ปรีชา ธรรมา (20)	71
- ประเวศ วะสี (21)	72
- พรรณพิมล หล่อตระกูล (22, 23)	72, 73
- พระธรรมไตรโลกาจารย์ (24)	73
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล อดุลยเดช (14)	68
- ปริ้มเพรา ดิษขวณิช (15)	68
- พระวรธรรมคติ (25)	74

- พล แสงสว่าง (26)	74
- วิลาสินี ยุวดี (27)	74
- วิวัฒน์ วินิยะฉันท (28)	75
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (29)	75
- แสงจันทร์ จันทรงาม (30)	76
- สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ (02)	61
- โสภณ พวงสุวรรณ (16)	69
- อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (08)	64
- อาภา ถนัดช่าง (12)	67
- Cary, C. (09)	65
- Schulte, N.S. et.al. (10)	65

งานวิจัย

ดรธรณีชื่อผู้แต่ง(ลำดับที่)

บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า

- กฤษฎีอธิป ใจปล้ำ (17)	89
- ขวัญฤดี ขวัญวิเชียร (01)	78
- เจษฎา บุญมาโฮม (18)	90
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (11)	85
- ชาญ สีหาราช (07)	82
- ชนมน สุขวงศ์ (19)	91
- ช่อเพชร เป้าเงิน (30)	99
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง (08)	83
- ณุชนา เอื้อวิรมนต์ (20)	91
- ธนภณ ฐิตาภากิตติรัตน์ (02)	79
- นภาพิพย์ ตั้งตรีจักร (21)	92
- ประชัน จันทรสุข (22)	92
- พรรณี ตระกูลชัย (31)	101
- วิมุตติ หยกพรายพันธ์ (23)	94
- ศุภนันท์ วิริยะฉันท (12)	86
- ศราวุฒิ ศัทโธ (24)	95
- แสงเดือน ทวีสิน และคณะ (13)	87

- สุณีย์ ศุกรเดมีย์ (14)	87
- สударัตน์ หนูหอม (25)	96
- สุมาลี วิทยรัตน์ (15)	88
- สุภาพร พิสิฐจักษ์พัฒน (16)	88
- สรวิต ผลภาณี (32)	101
- สุธยาม อนันนตสายนนท์ (26)	96
- อุไร จักษัตริมงคล (33)	102
- อรพินทร์ ชูชม และคณะ (09)	84
- อภิชัย มงคล และคณะ (27)	97
- Boyce, David Alexander. (28)	98
- Collins, Virginia Louise. (29)	98
- Geery, Lorie Jane. (03)	80
- King, Deborah Hines. (10)	84
- Menhart, S.F. (04)	80
- Ohm, Paul john. (05)	81
- Rehfeld, Rebecca Elaine. (34)	103
- Tapia, Martha Luisa. (06)	81

ดรชนีชื่อเรื่อง

หนังสือ

ดรชนีชื่อเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ (42)	59
- การศึกษากับการพัฒนาคุณธรรม (06)	39
- คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (14, 36)	44, 55
- คู่มือปฏิบัติธรรม (11)	43
- คู่มือปรับปรุงตนเองควบคุมอารมณ์ (39)	57
- ความฉลาดจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (37)	56
- จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา (17)	45
- จากอารมณ์ (28)	51
- จิตวิทยาการศึกษา (29)	51
- จริยธรรมทางการจัดการ (07)	40
- ชะนะความเครียดด้วยตนเอง (09)	41
- เซาว์นทางอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและ ความสำเร็จของชีวิต (18)	46
- ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (23)	49
- เทคนิคแห่งความสำเร็จ เรียนรู้สู่คู่มืออาชีพ (34)	54
- ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา) (33)	53
- พุทโธ โลยี จุดหมายของชีวิต (38)	56
- พฤติกรรมมนุษย์ กับการพัฒนาตน (30)	52
- ยู้ฮู ! ความสุข (27)	50
- รวมบทความทางวิชาการ อีคิว (16).	45
- รวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว (20)	47
- ้วยรูนเอยจะบอกให้ (35)	55
- วิธีการปรับปรุงตนเองจูงใจผู้อื่น (10)	42
- วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเซาว์นอารมณ์ (25)	49
- วิปัสสนากรรมฐานและเซาว์นอารมณ์ : เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตและ เซาว์นอารมณ์ (15)	44
- ศาสนานำรู้ (19)	46

- สุขใจที่คิด สุขจิตที่อารมณ์ (24)	49
- สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2543-2544 (22)	48
- อยู่เย็นเป็นสุข (08)	40
- อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป ชนะใจตนชนะคนทั้งโลก (41)	58
- อารมณ์เป็นพิษ (26)	50
- Reuven EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory : A measure of emotional intelligence. (Technical manual) (01)	36
- Emotional intelligence at work : The untapped edge for success (13)	43
- EQ เข้าใจง่ายสำหรับชีวิตคนรุ่นใหม่ (31)	52
- EQ ของคุณเป็นอย่างไร (32)	53
- EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ (40)	57
- Executive EQ intelligence in leadership and organization (02)	37
- How to raise a child with a high EQ (04)	39
- Tacit knowledge and job success (05)	39
- The development of emotional competence (21)	47
- What is emotional intelligence ? (03)	38
- Working with emotional intelligence (12)	43

บทความ

ดรชนี้ชื่อเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- การใช้ IQ EQ และ MQ กับความสุขในชีวิต ด้านการเรียนและการทำงาน (11)	66
- การบริหารชีวิต การบริหารชีวิตให้มีความสุข (06)	63
- การปรับตัว (20)	71
- การพัฒนากระบวนการคิดกับภาวะทางอารมณ์ (12)	67
- การสร้างและพัฒนา EQ เพื่อความสำเร็จในชีวิต (03)	62
- การให้การปรึกษา : การติดอาวุธทางปัญญา ให้แก่ผู้มารับบริการ (26)	74

- คนไทยกับการนับถือพระพุทธศาสนา (30)	76
- ความฉลาดทางอารมณ์ (07, 22, 19)	64, 72, 71
- ความฉลาดทางอารมณ์ กับการศึกษายุคใหม่ (05)	63
- ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับผู้นำ (16)	69
- คิ้ว สื่อนิสัยละอารมณ์ (๒) (01)	60
- ธรรมชาติกลม่อ ตอนฝึกสมาธิ (02)	61
- บัณฑิต (25)	74
- บนเส้นทางชีวิต การปฏิบัติเจียบ : การปฏิบัติจิตสำนึก (21)	72
- ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลง จิตสำนึกเพื่อคลายเครียด (13)	67
- เผยหนทางไปสู่ความสุขในชีวิตคนมีความสุข ต้องเคยทุกข์มาก่อน (23)	73
- พัฒนา 6Q เพื่อลูกน้อย : โตอย่างมีคุณภาพ (29)	75
- ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (15)	68
- มหัศจรรย์แห่งชีวิต (04)	62
- ศาสนาคือทางแห่งสันติ (24)	73
- สุขภาพจิต (18)	70
- สุขภาพเป็นเรื่องง่าย (28)	75
- ส.ค.ส. พ.ศ. 2545 (14)	68
- เส้นทางในการสร้างสุขภาพจิตด้วยการใช้หลักฝึกสติบำบัด เรื่องวิถีแห่งการคลายเครียด ด้วยการฝึกสติบำบัด (17)	69
- หัวเราะ...เรื่องที่ไม่ไร้สาระ (27)	74
- EQ : ความฉลาดทางอารมณ์ กับการสำเร็จในการทำงาน (08)	64
- Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence (10)	65
- Social and Emotional Learning for Leader (09)	65

งานวิจัย

ดรธรณีชื่อเรื่อง(ลำดับที่)

บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า

- การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตาม
ปัจจัยส่วนบุคคล กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท

ซี.พี. เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน) (12)	86
- การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (33)	102
- การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดของอารมณ์โดย เครื่องคอมพิวเตอร์ (13)	87
- การพัฒนาตนเองของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา (24)	95
- การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ตนเอง ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร (30)	99
- การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร (17)	89
- การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่ม ภาคเหนือตอนล่าง (08)	83
- การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์กับความสามารถ ในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (22)	92
- การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (27)	97
- การศึกษาทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดสติปัญญา ทางอารมณ์ของชาล์ทและคณะ (09)	84
- การศึกษาสหสัมพันธ์ของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน บุคลิกภาพเขาวนอารมณ์ และประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนก ขายในห้างสรรพสินค้า : กรณีห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล (32)	101
- การศึกษาองค์ประกอบบุคลิกภาพ และประสิทธิผลของ การทำงาน ของอาจารย์มหาวิทยาลัยระบบราชการ และระบบในกำกับของรัฐบาล (01)	78
- ความคิดทางจริยศาสตร์และการประยุกต์ใช้กับการศึกษาไทย ในทรรณะของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (02)	79
- ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ (19)	91

- ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของ หัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์ (21) 92
- ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการทำงาน และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเลย (07) 82
- ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของอธิการบดีกับ ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร สถาบันราชภัฏในเขตภาคเหนือ (15) 88
- ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ กับผลการ ปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของ บุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ (31) 101
- เชาวน์อารมณ์ ของผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต (20) 91
- ผลของบุคลิกภาพ และเชาวน์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการ ตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของ โรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (11) 85
- ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพฯ (18) 90
- ผลการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (16) 88
- พฤติกรรมคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 (23) 94
- ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ (14) 87
- อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช (25) 96
- อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคลเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและ กลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิภาพของทีม (26) 96
- A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (06) 81

- An Exploratory study of the ways in which superintendents use their emotion intelligence to address conflict in their educational organizations (03) 80
- Emotional Intelligence : A different kind of smart teaching for Success through an emotion-based model (05) 81
- Emotional intelligence : An alternative explanation of career success. Development of multicomponential theory of emotional intelligence and its relationship to interview outcome (affect) (04) 80
- Emotional intelligence and leadership success (29) 98
- Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale (10) 84
- " Organizational trust and emotional intelligence " : An appreciative inquiry into the language of the twenty-first century leader (34) 103
- The correlation of emotional intelligence, academic success, and cognitive ability in master 's level physical therapy students (28) 98

ดรชนีหัวเรื่อง

หนังสือ

ดรชนีหัวเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- การควบคุมอารมณ์ (09, 39)	41, 57
- การจูงใจ (10)	42
- การบริหารอารมณ์ (26)	50
- การฝึกสมาธิ - คู่มือ (11)	43
- การพัฒนาคุณธรรม (06)	39
- การพัฒนาชีวิต (19)	46
- การพัฒนาองค์กร (08)	40
- การพัฒนาอารมณ์ (34)	54
- การวัดประเมิน (23)	49
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การบริหาร (12, 13)	43, 43
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การพัฒนา (04, 21, 17, 42, 40, 38, 41)	39, 47, 45, 59, 57, 56, 58
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การวัดประเมิน (01, 05, 39, 14, 25, 27, 42, 36)	36, 39, 57, 44, 49, 50, 59, 55
- ความฉลาดทางอารมณ์ - คุณลักษณะ (01)	36
- ความฉลาดทางอารมณ์ - คู่มือ (39, 14, 36)	57, 44, 55
- ความฉลาดทางอารมณ์ - โครงสร้าง (02)	37
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ความสำคัญ (18, 24)	46, 49
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ความสำเร็จ (17)	45
- ความฉลาดทางอารมณ์ - พฤติกรรม (30)	52
- ความฉลาดทางอารมณ์ - อีคิว (16, 20, 31, 37)	45, 47, 52, 56
- ความฉลาดทางอารมณ์ - องค์ประกอบ (03)	38
- ความสุข (23)	49
- จิตวิทยา (33, 29)	53, 51
- จริยธรรมองค์กร (07)	40

- ชนะอารมณ์ (41)	58
- ชีวิต (38, 41)	56, 58
- เซวณอารมณ์ - การฝึกสมาธิ (15)	44
- บุคลิกภาพ (33)	53
- พระพุทธคุณ (41)	58
- พฤติกรรมวัยรุ่น (35)	55
- มนุษยสัมพันธ์ (10)	42
- สุขภาพจิต (22)	48
- อารมณ์ (28)	51

บทความ

ดรชนี้หัวเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- การควบคุมอารมณ์ (25, 26, 24, 20, 28)	74, 74, 73, 71, 75
- การบริหาร (14)	68
- การบริหารชีวิต (06, 25, 30, 21)	63, 74, 76, 72
- การปรับตัว (20)	71
- การฝึกสมาธิ (02, 15, 21)	61, 68, 72
- การพัฒนา (29)	75
- การพัฒนาชีวิต (11)	66
- การพัฒนาอารมณ์ (12, 26)	67, 74
- การวัดประเมิน (13)	67
- คลายเครียด (13, 27, 17)	67, 74, 69
- ความฉลาดทางอารมณ์ (07, 05, 19)	67, 63, 71
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การทำงาน (08)	64
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การพัฒนา (03, 04)	62, 62
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การวัดประเมิน (01, 10)	36, 65
- ความฉลาดทางอารมณ์ - คุณลักษณะ (22)	72
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ความสำเร็จ (19)	71
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ผู้นำ (09, 16)	65, 69
- ความสุข (23)	73
- ความสำคัญ (23)	73

- นิสัยและอารมณ์ (01)	60
- สุขภาพจิต (15, 18, 28, 17)	68, 70, 75, 69
- สติบำบัด (17)	69
- หัวเราะ (27)	74

งานวิจัย

ดรชนี้หัวเรื่อง(ลำดับที่)	บรรณนิทัศน์ลำดับเลขหน้า
- การพัฒนา (33, 30)	101, 99
- การพัฒนาตนเอง (24)	95
- คุณธรรมของผู้บริหาร (07, 23)	82, 94
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การทำงาน (04)	80
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การพัฒนา (04, 08, 13, 18)	80, 83, 87, 90
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การวัดประเมิน (08, 09, 13, 16, 27, 33)	83, 84, 87, 88, 97, 102
- ความฉลาดทางอารมณ์ - การศึกษา (05, 18, 28)	81, 90, 98
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ความขัดแย้ง (03)	80
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ความสัมพันธ์ (04, 06, 14, 12, 22, 19, 26, 28, 31)	80, 81, 87, 86, 92, 91, 96, 98, 101
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ผู้นำ (10, 20, 29)	84, 91, 98
- ความฉลาดทางอารมณ์ - ผู้บริหาร (17, 30)	89, 99
- ความฉลาดทางอารมณ์ - บุคลิกภาพ (11, 32)	85, 101
- ความฉลาดทางอารมณ์ - พฤติกรรม (11, 25, 34)	85, 96, 103
- ความฉลาดทางอารมณ์ - สุขภาพจิต (27)	97
- ความฉลาดทางอารมณ์ - องค์กร (34)	103
- ความพึงพอใจของผู้บริหาร (15)	88
- ความสัมพันธ์ (07, 15)	82, 88
- จริยธรรม (02)	79
- เขาวนอารมณ์ - การวัดประเมิน (33)	102
- เขาวนอารมณ์ - ความสัมพันธ์ (21)	92

-	เซวาร์อาร์มณ - ประสิทธิผล (26)	96
-	แนวคิด (02)	79
-	บุคลิกภาพ (01)	78
-	ผู้นำ (15)	88
-	ผู้บริหาร (24)	95
-	พฤติกรรม (07, 15)	82, 88

ภาคผนวก

1. แบบทดสอบ 20 ข้อ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบตอบตามความรู้สึกของเหตุการณ์เฉพาะหน้า ที่เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน ขณะอ่านข้อทดสอบโดยทันทีและอย่างรวดเร็ว (ไม่ควรใช้เวลาเกินไปกว่า 10 นาที)

วงกลมคำตอบ : รอบหัวข้อ (A) หรือ (B)

1. คุณชอบเป็นอะไร
A. นักวิทยาศาสตร์ในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ B. สมาชิกวุฒิสภา
2. คุณรู้สึกหรือเปล่าว่า วิชาชีพหรืออาชีพหลายแขนงที่ถือกันว่าสุจริตนั้น
A. เป็นภัยกับประเทศมากกว่า B. เป็นผลดีต่อประเทศ
3. ในการวิจารณ์งานเขียนนั้น อะไรเป็นสาระที่สำคัญกว่ากันระหว่าง
A. ความใจกว้างและการให้กำลังใจ B. การเลือกที่รักมักที่ชัง
4. ถ้าคุณมีโอกาที่จะทำงาน คุณจะเลือกอย่างไร
A. เป็นนายของตนเอง B. เป็นพนักงานต้อนรับ
5. ในขณะที่วินิจฉัยโรคคนไข้
A. แพทย์ควรเอาความรู้สึกส่วนตัวออกต่างหาก B. แพทย์ควรจะถือเอาความรู้สึกส่วนตัวเป็นเครื่องชี้แนะ
6. คุณรู้สึกอย่างไร ในการที่จะปรับตัวเข้ากับคนในบริษัทที่คุณทำงานอยู่
A. ยาก B. ง่าย
7. ในระหว่างพักร้อน คุณชอบใช้เวลาส่วนใหญ่ของคุณทำอะไร
A. อ่านหนังสือ B. พบปะผู้คน
8. คุณรู้สึกว่า การอยู่อย่างสันโดษ
A. ทำได้ง่าย B. ทำได้ยาก
9. คุณอยากแต่งงานกับคนแบบไหน
A. เป็นเพื่อนคู่คิด B. เป็นคนชอบสังคม
10. คุณคิดว่าคนส่วนมากเป็นอย่างไร
A. น่าไว้วางใจ B. ไม่น่าไว้วางใจ
11. คุณรู้สึกอย่างไรกับงานเลี้ยง
A. ชอบ B. ไม่ชอบ
12. คุณชอบทำงานแบบไหน
A. เป็นพนักงานบัญชีในสำนักงาน B. เป็นพนักงานขายเดินทางไปเรื่อย ๆ
13. คุณคิดว่าตัวคุณเองเป็นอย่างไร
A. เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย B. เป็นคนมองโลกในแง่ดี

14. คุณชอบเป็นอะไร
 - A. ข้าราชการพลเรือนระดับสูง
 - B. เป็นสมาชิกวุฒิสภา
15. คุณมักสนุกกับงานเลี้ยงที่ใหญ่อีกทีหรือไม่
 - A. ไม่ชอบ
 - B. ชอบ
16. คุณพบว่า การพูดในที่สาธารณะนั้น ยากหรือง่าย
 - A. ยาก
 - B. ง่าย
17. ในการแสดงละคร คุณอยากเป็นแบบไหน
 - A. อยากจะทำงานหลังเวที
 - B. อยากเป็นนักแสดงนำ
18. ในการพูดคุย ที่จำเป็นต้องตอบด้วยการอาศัยเขาวงกต
 - A. คุณตอบได้ค่อนข้างช้า
 - B. คุณตอบได้ไวมาก
19. ในการคบเพื่อนใหม่ ภายใต้สถานการณ์ใหม่
 - A. คุณมักเข้ากันได้ช้า
 - B. คุณมักเข้ากันได้เร็ว
20. คุณขนานนามตนเองว่าอย่างไร
 - A. เป็นบุคคลผู้เกียจคร้านและเชื่องช้า
 - B. เป็นบุคคลผู้มีพลังอยู่เต็มเปี่ยม

เมื่อตอบคำถามทุกข้อเสร็จแล้ว ให้นำจำนวนคำตอบ (A) และ (B) แล้วจดคะแนนเอาไว้

คะแนนรวม (A) =

(B) =

การประเมินผล

จากคะแนนของข้อทดสอบที่ได้ทำออกมา : หากท่านวง (A) ไว้มากเท่าไร ก็แสดงว่าท่านเป็นคนเก็บตัว-ปิดตัว (Introvert) มากเท่านั้น โดยคะแนนอาจจะอยู่ในช่วง 12-20 แต่ถ้าหากท่านได้ถึง 20 คะแนน ก็แสดงว่า ท่านจะยิ่งเก็บตัว-ปิดตัว อย่างที่ สุดเลยทีเดียวนะ

แบบทดสอบ 20 ข้อ นั้นย่อมาหมายความว่า สิ่งที่ท่านวง (A) และ (B) รวมกันแล้ว อย่างไรเสียก็จะมีวันเกิน 20 หากท่านวงไว้ที่ (A) มาก แน่แน่นอน (B) ก็จะเหลือน้อย

ดังนั้น ถ้าท่านได้คะแนนจากคำตอบที่ท่านวง (B) ไว้มากเท่าไร ก็แสดงว่า ท่านเป็นคนเปิดเผย-เปิดตัว (Extrovert) มากเท่านั้น คะแนนอาจจะอยู่ในช่วง 12-20 ได้เช่นเดียวกัน ถ้าได้ถึง 20 คะแนน ก็แสดงว่า ท่านจะยิ่งเปิดเผย-เปิดตัว อย่างที่ สุด

การเป็นคนเก็บตัว-ปิดตัว/การเป็นคนเปิดเผย-เปิดตัว
(Introversion / Extroversion)

จำนวน (A)	จำนวน (B)	ลักษณะนิสัย
20	0	เก็บตัว-ปิดตัวอย่างที่สุด (Extremely Introverted)
19	1	เก็บตัว-ปิดตัวมาก (Very Introverted)
จำนวน (A)	จำนวน (B)	ลักษณะนิสัย
18	2	เก็บตัว-ปิดตัวค่อนข้างมาก (Quite Introverted)
17-16	3-4	เก็บตัว-ปิดตัวพอสมควร (Somewhat Introverted)
15-14	5-6	เก็บตัว-ปิดตัวเล็กน้อย (Slightly Introverted)
13-12	7-8	เก็บตัว-ปิดตัวบ้าง (Shade Introverted)
11-9	9-11	ก้ำกึ่ง-กลาง ๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติ (Normal Average)
8-7	12-13	เปิดเผย-เปิดตัวบ้าง (Shade Extroverted)
6-5	14-15	เปิดเผย-เปิดตัวเล็กน้อย (Slightly Extroverted)
4-3	16-17	เปิดเผย-เปิดตัวพอสมควร (Somewhat Extroverted)
2	18	เปิดเผย-เปิดตัวค่อนข้างมาก (Quite Extroverted)
1	19	เปิดเผย-เปิดตัวมาก (Very Extroverted)
0	20	เปิดเผย-เปิดตัวอย่างที่สุด (Extremely Extroverted)

2. ลักษณะของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

กรุณาภาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อากาาร ความคิดเห็น ความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนน ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ	1	2	4	5	6	7	9	10	11	13	14	15
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย 0 คะแนน

เล็กน้อย 1 คะแนน

มาก 2 คะแนน

มากที่สุด 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ	3	8	12
----------------------	---	---	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย 3 คะแนน

เล็กน้อย 2 คะแนน

มาก 1 คะแนน

มากที่สุด 0 คะแนน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33-45 คะแนน

หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนน 27-32 คะแนน

หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

26 คะแนน หรือน้อยกว่า

หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

3. ลักษณะของแบบทดสอบ เป็นคำถามที่สั้น ๆ ง่าย ๆ และตรงไปตรงมา ท่านรู้สึกอย่างไรกับชีวิตของท่าน ดี-ไม่ดี เชิง เบื่อ ท้อ หรือว่าตึกคัก สะใจ พอใจ ไม่พอใจ หรืออยากจะพอใจมากกว่านี้ สมหวัง ผิดหวัง หรือยังมีความหวัง ยังมีพลังใจให้ติดต่อ...มันเป็นไปได้ทั้งนั้นนั่นแหละ และอะไรที่ท่านกำลังรู้สึกต่อชีวิตนี้แหละที่จะส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมกระทำของท่าน...

- | | | |
|--|-----|--------|
| 1. คุณมักจะรู้สึก หรืออย่างน้อย ๆ ก็เคยรู้สึกอยู่บ่อย ๆ ว่าชีวิตของคุณมันผ่านไปวัน ๆ หนึ่งหรือผ่านไปแล้วยีกวันหนึ่งหรือผ่านไปแล้วยีกวันหนึ่ง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. คุณเป็นคนขี้เซียง่าย เบื่อง่าย ท้อแท้ง่าย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. คุณมักจะคิดถึงอนาคตอยู่เสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. คุณเคยสมหวังในเรื่องต่าง ๆ อย่างที่หวังไว้บ้างหรือเปล่า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. คุณคิดว่าคุณมีความสามารถเฉพาะตัวบางอย่างที่ยังไม่มีโอกาสได้แสดงออกอย่างเต็มที่ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 6. คุณอยากให้ตัวเองมีความรู้ ความสามารถ ความกระตือรือร้น หรือความรับผิดชอบมากกว่านี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 7. คุณรู้สึกลึก ๆ ว่าชีวิตของคุณมันขาดอะไรบางอย่างไปซึ่งคุณเองก็ 모르เหมือนกันว่าขาดอะไร | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 8. คุณรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตัวเอง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 9. คุณรู้สึกรำคาญนิสัยบางอย่างของเพื่อนสนิทหรือของแฟนบ้างไหม | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 10. คุณรู้สึกแค้นขึ้นมาเฉย ๆ ว่า ตัวเองนี้ไม่มีใครเข้าใจหรือไม่เห็นใจ หรือไม่รู้จักเอาเสียเลย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 11. คุณอยากมีอะไรทำเป็นชิ้นเป็นอัน เป็นกิจจะลักษณะเหมือนคนอื่นเขาบ้าง ไม่ใช่ปล่อยเวลาให้หมดไปวัน ๆ อย่างนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 12. คุณควบคุมตัวเองไม่ให้เห็นงิริยาไม่พอใจใส่คนที่คุณเห็นว่าทำอะไรชักช้า ยืดเยื้อ น่ารำคาญ หรือเงี้ยว | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. คุณเคยค้นไม้ค้นมืออยากทำร้ายคนอื่น เช่น ตบ ตี ดุ ด่า หรือทำอะไรให้เจ็บเนื้อร้อนตัวไปเลย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. คุณเคยรู้สึกอับจนหนทาง มีดมืด คิดไม่ออก บอกไม่ถูก ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง หรือทำอะไรไม่ได้เลยจนอยากจะร้องไห้ หรือร้องกรี๊ดออกมา | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. ชีวิตของคุณช่วงนี้พอจะพูดได้ว่ามันเป็นอะไรที่ใกล้เคียงกับที่เคยฝันไว้ตอนเด็ก ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. บางครั้ง หรือบ่อยครั้ง ที่คุณคิดอยากจะทำอะไรสักอย่างอย่างที่ไม่ใช่ที่เคยทำ ๆ อยู่ทุกวันนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |

- | | | |
|--|-----|--------|
| 17. บางครั้ง หรือบ่อยครั้งที่คุณอยากไปไหนก็รู้สึกแห่งหนึ่งไปให้มันไกลลิบ
โลก หรือให้มันลึบโลกไปเลย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. คุณอยากจะมีวันหยุดยาวเหยียดที่ไม่ต้องทำอะไรเลย อยากตื่นก็โหมงก็ตื่น
อยากกินเมื่อไหร่ก็ค่อยกิน อยากทำอะไรก็ทำ ไม่อยากทำอะไรก็ไม่ต้องทำ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. คุณจัดตัวเองว่าเป็นคนมีความอดทนและอดกลั้นสูงทีเดียว | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. คุณมักจะฝันกลางวัน วางแผนการในชีวิตที่จะทำโน่นทำนี่อยู่เสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |

เกณฑ์การให้คะแนน

ก. ให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าท่านตอบว่า “ใช่” ในข้อต่อไปนี้ คือ

ข้อ 1 – 3

ข้อ 5 – 7

ข้อ 9 – 11

ข้อ 13 – 14

ข้อ 16 – 18 และข้อ 20

ข. ยกเว้นข้อ 4, 8, 12, 15 และ 19 ให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าคุณตอบว่า “ไม่ใช่” (ถ้าตอบ “ใช่” ไม่ได้คะแนน)

ถ้าคุณได้ 15-20 คะแนน ดูเหมือนว่าคุณจะไม่พอใจในชีวิตที่คุณเป็นอยู่นี้เอาเสียเลย ทำ
ท่าว่าจะอึดอัดคับข้องใจกับชีวิตมาก ๆ ดูท้อแท้หรือสิ้นหวังอย่างไรพิกล ถ้าจะบอกว่าคุณให้คุณ
มองโลกในแง่ดี คุณก็อาจจะเบือนหน้าหนี เพราะมันเป็นคำพูดที่ค่อนข้างเผลอไปเสียแล้ว ถ้าอย่างนั้น
ก็ขอบอกคุณว่า คนที่น่าสงสารที่สุดในโลกนี้ ไม่ใช่คนที่สิ้นไร้ไม้ตอกแบบไม่มีอะไรในชีวิต แต่เป็น
คนที่ไม่รักไม่พอใจในอะไร ๆ ที่ชีวิตของตัวเองมีอยู่ หัดนะ หัดรัก หัดพอใจในสิ่งที่มีอยู่ แต่ถ้าหากว่า
สิ่งที่มีอยู่มันสุดแสนจะกล้ำกลืนฝืนทน ก็...อย่าไปทนมัน! เอาละสิ ไม่ง่ายอีกแล้ว แน่หนอน ไม่มีอะไร
ง่าย ถ้าเราจะทำอะไรให้ได้อย่างที่เราพอใจ แต่ถ้าอยากพอใจก็ต้องลงมือ “ทำอะไรสักอย่าง” อย่า
รอฟ้ารอดิน รอให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงเราต้องลงมือเปลี่ยนแปลงมัน ไม่รู้ละว่า “มัน” ที่ว่านี้หมายถึง
อะไร และหากว่าเราเปลี่ยนแปลง “มัน” ที่ว่าไม่ได้ เราเกาะ-ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง...ให้รัก ให้
ชอบ ให้ทำใจกับ “มัน” ให้ได้ จริงไหม?

ถ้าคุณได้ 7-13 คะแนน ก็มีนะที่คนเราอาจจะพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างกับชีวิตในบางช่วง
บางขณะ และสำหรับคุณก็ไม่ถึงขนาดกับอึดอัดคับข้องใจกระไรนักกับชีวิต แต่ก็เผลอวุ่นวายง่าย ๆ
บ่อยอยู่เหมือนกัน เลยต้องใช้เวลากู้ความรู้สึกอยู่พักหนึ่งจึงจะเข้าที่ ออกแรงเดินหน้าต่อไปใหม่ได้
ซึ่งก็ยิ่งดีกว่าชวนเซล้มแล้วล้มเลยนอนแช่อยู่ทั้งปี แต่ถึงกระนั้นก็ยังอยากให้ตัวเอง ตั้งหลักให้ดี ๆ

ก่อนที่จะวูบเรื่องโน้มน แล้วก็มาวูบเรื่องนี้ ฝึกบ่อย ๆ ในทุก ๆ ครั้งที่รู้สึกวูบ รู้สึกท้อ รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกหมดพลัง เอาเถอะ เหนื่อยนักก็พักชะง่อน แต่เมื่อพักแล้วก็ต้องรวบรวมพลังลุกขึ้นสู้ใหม่ ถ้าไม่ใช่ ก็ยกก็อ่านคำแนะนำของกลุ่มแรกด้วยก็ดี

ถ้าคุณได้ 6 คะแนนลงมา อะไรคุณจะมีมันคง มันใจ พอใจ มีหลักมีสติ มีความหวัง มีกำลังใจให้ตัวเองปานนี้ แถมยังได้ใช้ชีวิตและใช้ตัวเอง ในวิถีทางที่คุณถนัดและพอใจออกปากนั้น หรือไม่ก็คนอย่างคุณ หากยังไม่ได้ใช้ศักยภาพหรือความรู้ความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว คุณก็ไม่ได้อัดขัดข้องหรือก เชื้อเหอะ เพราะคุณกำลังหาทางใช้ฝีมือลายมือของคุณอยู่อย่างชะมัดเขม้น มีเป้าหมายปลายทาง มีฝั่งมีฝา มีทิศทางแจ่มแจ้ง ว่าต่อไปข้างหน้าจะทำอะไร แล้วข้างหน้าจะทำยังไง เพราะคุณกำหนดมัน ใช้มันอย่างมีค่า ไม่ได้ไม่ดีไม่มีอะไรทำ คุณก็นั่งฝัน นั่งวางแผนว่าจะเอาอย่างไรดีกับชีวิต จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามแต่ แต่ดูเหมือนว่าคุณเป็นคนเขียนบทให้กับชีวิตของคุณเอง ไม่มันส์งานนี้ แล้วจะไปมันส์งานไหนล่ะเจ้

3.1 แบบทดสอบการมองโลกของท่าน ฉะนั้นขอให้ท่านตอบแบบทดสอบด้วยความซื่อสัตย์ต่อตัวท่านเอง โดยเลือกข้อความจาก ก. หรือ ข. ในแต่ละข้อที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของตัวเองมากที่สุด อย่าเลือกข้อที่ท่านเห็นว่ามันน่าจะถูกหรือมันฟังดูเข้าที่... เพราะไม่มีใครมาเช็กถูกเช็กผิดกับท่านหรอก และถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว มันจะไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาอะไรในตัวท่านเลย

1. _____ ก. คุณรู้สึกพอใจที่จะเสี่ยงทำพฤติกรรมใหม่
_____ ข. คุณรู้สึกสบายใจที่จะเป็นผู้สังเกตการณ์มากกว่าที่จะเข้าร่วมในเหตุการณ์นั้น ๆ
2. _____ ก. คุณคิดว่าความคิดเห็นอื่น ๆ เป็นเรื่องทำลายความคิดดั้งเดิมของคุณ
_____ ข. คุณมีความมั่นใจในตัวเองว่า สิ่งที่คุณรับรู้ นั้น สามารถทำให้คุณบรรลุเป้าหมายเสมอ
3. _____ ก. คุณมีเป้าหมายในชีวิต มุ่งมั่นอยู่ในใจเสมอ
_____ ข. เหตุการณ์ต่าง ๆ มักทำให้เป้าหมายของคุณเขวอยู่เรื่อย
4. _____ ก. คุณคิดว่าสัมพันธภาพของคุณกับผู้อื่นนั้นเปลี่ยนแปลง
_____ ข. สัมพันธภาพของคุณกับผู้อื่นมักจะมั่นคงไม่เปลี่ยน
5. _____ ก. ไม่ว่าสถานการณ์ใด ๆ คุณทำให้ดีที่สุดเสมอ
_____ ข. คุณจะเข้าร่วมวงด้วยกรณีที่คุณเห็นว่าจำเป็นจริง ๆ หรือไม่เสี่ยง
6. _____ ก. คุณให้เกียรติผู้อื่นพอ ๆ กับให้เกียรติตัวเอง
_____ ข. คุณตำหนิตัวเองพอ ๆ กับตำหนิผู้อื่น
7. _____ ก. คุณรู้สึกชื่นชมและภูมิใจในความสำเร็จของผู้อื่นอยู่บ่อย ๆ
_____ ข. คุณสามารถตัดสินได้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ใครดีใครชั่ว
8. _____ ก. คุณคิดว่าคุณสามารถยอมเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้
_____ ข. คุณไม่ชอบคนโลเล ยากที่จะเปลี่ยนใจได้ง่าย ๆ
9. _____ ก. คุณมั่นใจว่าทุกวันนี้คุณทำดีที่สุดแล้ว
_____ ข. คุณมักจะหาสาเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวคุณเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง
10. _____ ก. คุณคิดว่าคุณสามารถยอมเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้
_____ ข. คุณเห็นว่าบุคลิกภาพของคนเรานั้น จะพัฒนาปรับปรุงได้มากในวัยหนุ่มวัยสาว
11. _____ ก. คุณสามารถอ่านคนและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีพอสมควร
_____ ข. ทั้งคนและเหตุการณ์ต่าง ๆ ล้วนเป็นเรื่องสลับซับซ้อนสำหรับคุณ
12. _____ ก. คุณให้รางวัลตัวเองเมื่อรู้สึกว่าคุณทำดี
_____ ข. คุณสามารถทำอะไร ๆ ได้ดีโดยไม่ต้องมีรางวัลมาล่อ
13. _____ ก. คุณให้รางวัลผู้อื่น เมื่อเห็นว่าเขาทำดี
_____ ข. คุณไม่ยอมให้ผู้อื่นเสียสละด้วยสินจ้างรางวัล
14. _____ ก. คุณตระหนักดีว่า ทุกวันนี้คุณดำเนินชีวิตอย่างไร และทำไม
_____ ข. คุณรู้สึกว่า ชีวิตนี้เป็นเรื่องลึกลับ สุดวิสัยที่จะล่วงรู้หนทางข้างหน้า

15. _____ ก. เมื่อคุณพบว่าคุณทำผิดซ้ำสองอีก คุณพยายามที่จะแก้ไข
 _____ ข. คุณมักจะเผลอทำผิดซ้ำอีก ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เจตนา
16. _____ ก. คุณตื่นนอนและลุกขึ้นด้วยความกระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตในวันนั้น ๆ
 _____ ข. คุณมักจะหาแรงจูงใจให้ตัวเอง แต่สัปดาห์จะผ่านไปอย่างไม่น่าเบื่อ
17. _____ ก. คุณรู้สึกสนุกที่ได้มีส่วนร่วมในสถานการณ์ต่าง ๆ
 _____ ข. ส่วนใหญ่คุณสมัครใจเป็นผู้ดูมากกว่า
18. _____ ก. คุณคิดว่าบางทีก็เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้โดยไม่ใช้ความผิดของใคร หรือไม่จำเป็นต้อง
 หาตัวคนผิดทุกครั้ง
 _____ ข. คุณรู้สึกว่า你不รู้แก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร แต่หลาย ๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้คุณรู้สึกผิดและวิตกกังวล

ถ้าคุณเลือกข้อ ก. หมดทุกข้อ : โอ้โฮ ! คุณเป็นคนมองโลกในแง่ดีจังเลย คุณมีศักยภาพของความคิดในทางบวกอย่างมากมายมหาศาลอยู่ในตัวของคุณ คุณพร้อมที่จะเผชิญกับความทุกข์-ความสุขในชีวิต คุณไม่กลัวความผิดหวัง ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คุณถือว่าเป็นบทเรียนที่พิเศษ คุณกล้าที่จะแสดงออก กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง สนใจที่จะพัฒนาปรับปรุงตัวเอง คุณมีเป้าหมายในชีวิตและมีจุดยืนของตัวเอง คุณตระหนักรู้อยู่ทุกขณะที่ชีวิตของคุณดำเนินไป คุณจงใช้พลังและความสามารถอย่างเต็มที่ในแต่ละวัน และนำทุกสถานการณ์อย่างดีที่สุด...แต่ปัญหาของคุณอาจมีอยู่ว่า คุณจะนำเอาพลังความคิดในทางบวก หรือถ่ายทอดเอาทัศนคติการมองโลกในแง่ดีนี้ออกมาเป็นพฤติกรรมได้อย่างไรเท่านั้นเอง....ข้อแนะนำก็คืออย่าเพียงแต่คิดเท่านั้น จงลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ดี ๆ ที่คุณคิดด้วย

ถ้าคุณเลือกข้อ ก. มากกว่าข้อ ข. : คุณค่อนข้างที่จะมองโลกในแง่ดีคุณจึงมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จ และมีสุขภาพจิตที่ดี จุดอ่อนของคุณก็เป็นแต่เพียงว่า คุณมักจะเริ่มปฏิบัติทำสิ่งใด ๆ ก็ตามด้วยความตั้งใจดี แต่พอเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวังไว้ คุณมักจะท้อแท้ แล้วก็ล้มเลิกความตั้งใจดีนั้นเสียในที่สุด ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนการเดินทาง สำหรับคุณแล้ว...คุณกำลังมองเห็นจุดหมายปลายทางและแสงสว่างอยู่ร่ำไร ขอเพียงแต่คุณอย่าหมดแรงเสียก่อนละ ถ้าพบว่าหนทางไปสู่จุดหมายปลายทางนั้นมีหลุมมีบ่อ มีขวากหนามอยู่บ้าง หาได้ราบเรียบอย่างถนนซูเปอร์ไฮเวย์ตลอดไปไม่

ถ้าคุณเลือกข้อ ข. มากกว่าข้อ ก. : คุณอาจจะมองโลกในแง่ร้ายไปสักหน่อย คุณอยากทำทุกอย่างให้ดี ไม่อยากผิดหวัง คุณจึงค่อนข้างจะเก็บเนื้อเก็บตัว ไม่อยากเสี่ยงร่วมวงไพบูลย์กับใคร เพราะถ้าเกิดอะไรผิดพลาดขึ้นมา ถ้าเป็นความผิดของคุณ คุณก็จะตำหนิและกล่าวโทษตัวเองไม่รู้

จบ แต่ถ้าพบว่าเป็นความผิดของคนอื่นแล้วละก็...คุณจะวิพากษ์วิจารณ์ไม่เลียงเหมือนกัน เป้าหมายในชีวิตของคุณ อาจจะยังไม่แจ่มชัดเท่าที่ควร คุณจึงปล่อยชีวิตผ่านไปเรื่อย ๆ ในแต่ละวัน แล้วแต่เหตุการณ์ต่าง ๆ จะพัดพาไป คุณรู้สึกว่าคุณนี่สุดวิสัยที่ใครกำหนดได้ คุณถือว่าอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด สักวันหนึ่งเมื่อถึงเวลา ชีวิตนี้ก็จะดีไปเอง...เห็นไหมล่ะ! คุณเริ่มหงุดหงิดแล้ว...ถ้าคุณอยู่ในข่ายนี้ เริ่มหัดคิดในทางบวก และฝึกมองโลกในแง่ดีเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย...คิดเสียตอนนี้เลยว่า ในบรรดา 3 กลุ่มนี้ คุณอยู่ในกลุ่มที่จะได้ประโยชน์จากการทำแบบทดสอบนี้มากที่สุด เมื่อทำใจได้แบบนี้แล้ว ย้อนกลับไปอ่านข้อความในข้อ ก. หมดทุกข้อ แล้วฝึกปฏิบัติตามนั้นได้เลย...แล้วคุณจะพบว่า บนเส้นทางแห่งชีวิตที่แสนจะขรุขระนี้ รถของคุณมีเครื่องกันกระเทือนอย่างดี

4. แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นคำถามง่าย ๆ ชุดหนึ่งสามารถประเมินว่าเรากำลังได้รับผลกระทบจากแรงกดดันมากน้อยเพียงไร ซึ่งเวลาวัดขอแต่ให้ตอบคำถามตามเหตุการณ์ของการดำรงชีพในระยะหาเดือนที่ผ่านมา

1. เร็ว ๆ นี้คุณรู้สึกตึงเครียดเพราะได้รับผลกระทบจากการทำให้ผู้คนไม่สบายใจหรือไม่
2. คุณได้เถียงกับผู้คนรอบ ๆ ข้างบ่อย ๆ ใช่มั้ย
3. คุณนอนไม่ค่อยจะหลับใช่มั้ย
4. คุณรู้สึกว่าไม่มีเรี่ยวแรงใช่มั้ย
5. มีคนจำนวนมากรบกวนคุณหรือยั่วให้คุณเกิดโมโหใช่มั้ย
6. คุณคิดอยากจะอมทอฟฟี่หวาน ๆ หรือรับประทานของหวานใช่มั้ย
7. คุณสูบบุหรี่มากขึ้นใช่มั้ยหรือไม่
8. คุณค่อย ๆ อยากสูบบุหรี่หรือดื่มกาแฟใช่มั้ยหรือไม่
9. คุณพบว่าการรวบรวมจิตใจทำงานคือสิ่งที่ทำได้ยากใช่มั้ย
10. คุณค่อย ๆ ลืมเรื่องเล็ก ๆ บางเรื่อง (เช่น ส่งจดหมาย) ได้ง่ายใช่มั้ย
11. คุณค่อย ๆ กลายเป็นคนที่ลืมเรื่องสำคัญบางเรื่อง (เช่น ลืมการนัดหมาย ลืมเสียภาษี) ใช่มั้ยหรือไม่
12. คุณเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นใช่มั้ยหรือไม่
13. มีคนพูดว่าเร็ว ๆ นี้สีหน้าของคุณไม่สู้ดีหรือไม่
14. คุณมักมีการกระทบกระทั่งกันทางคำพูดกับคนอื่นบ่อย ๆ ใช่มั้ยหรือไม่
15. เร็ว ๆ นี้ คุณมีอาการเจ็บป่วยมากกว่าหนึ่งครั้งใช่มั้ยหรือไม่
16. เร็ว ๆ นี้ คุณเคยมีปรากฏการณ์ของการปวดศีรษะเพราะความตึงเครียดหรือไม่
17. เร็ว ๆ นี้ คุณรู้สึกสะสมอดสะเอียนต่อบางสิ่งบางอย่างบ่อย ๆ ใช่มั้ยหรือไม่
18. เร็ว ๆ นี้ คุณรู้สึกปวดศีรษะเล็กน้อยหรือเวียนศีรษะแทบทุกวันใช่มั้ยหรือไม่
19. คุณรู้สึกคลื่นเหียนบ่อย ๆ ใช่มั้ย
20. คุณมักจะเร่งให้ทันเวลาด้วยความรีบร้อนใช่มั้ย

การคิดคะแนน

ตอบว่า	ใช่	0 – 5	ข้อ	แรงกดดันของคุณปกติ
ตอบว่า	ใช่	6 – 14	ข้อ	แรงกดดันของคุณค่อนข้างสูง
ตอบว่า	ใช่	15 – 20	ข้อ	แรงกดดันสูง คุณกำลังทำลายจิตใจและร่างกายของตนเอง คุณควรปรึกษาและขอคำแนะนำจากจิตแพทย์

5. ลักษณะของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

แบบประเมินนี้คำถามแต่ละข้อแม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้
เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็น
จริงและตอบทุกข้อ ลักษณะคำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบาง
ครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่า เกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุม อารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหา เพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะ อธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดที่อารมณ์ เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉัน ไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะ ไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจ มากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟัง ความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อ มีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อผู้อื่น					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด ๆ ก็ตาม					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อเวลารู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

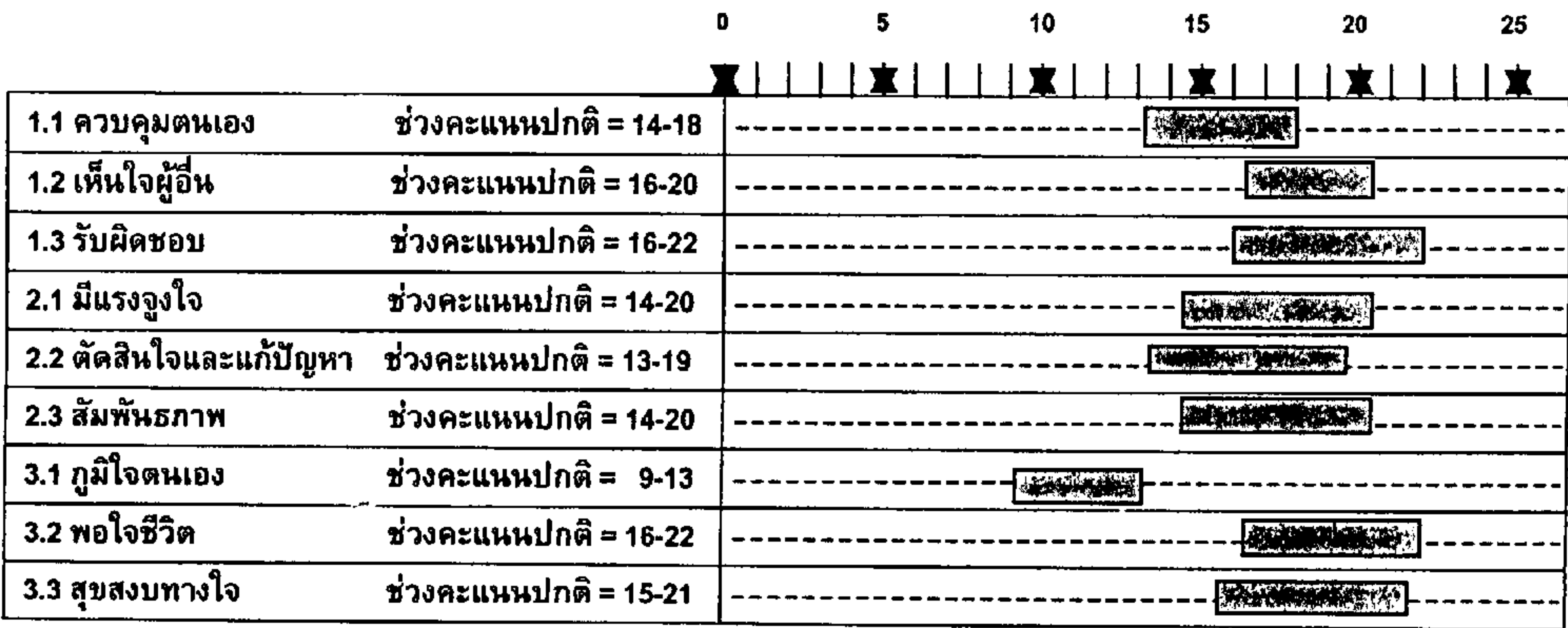
ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 6	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 12	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

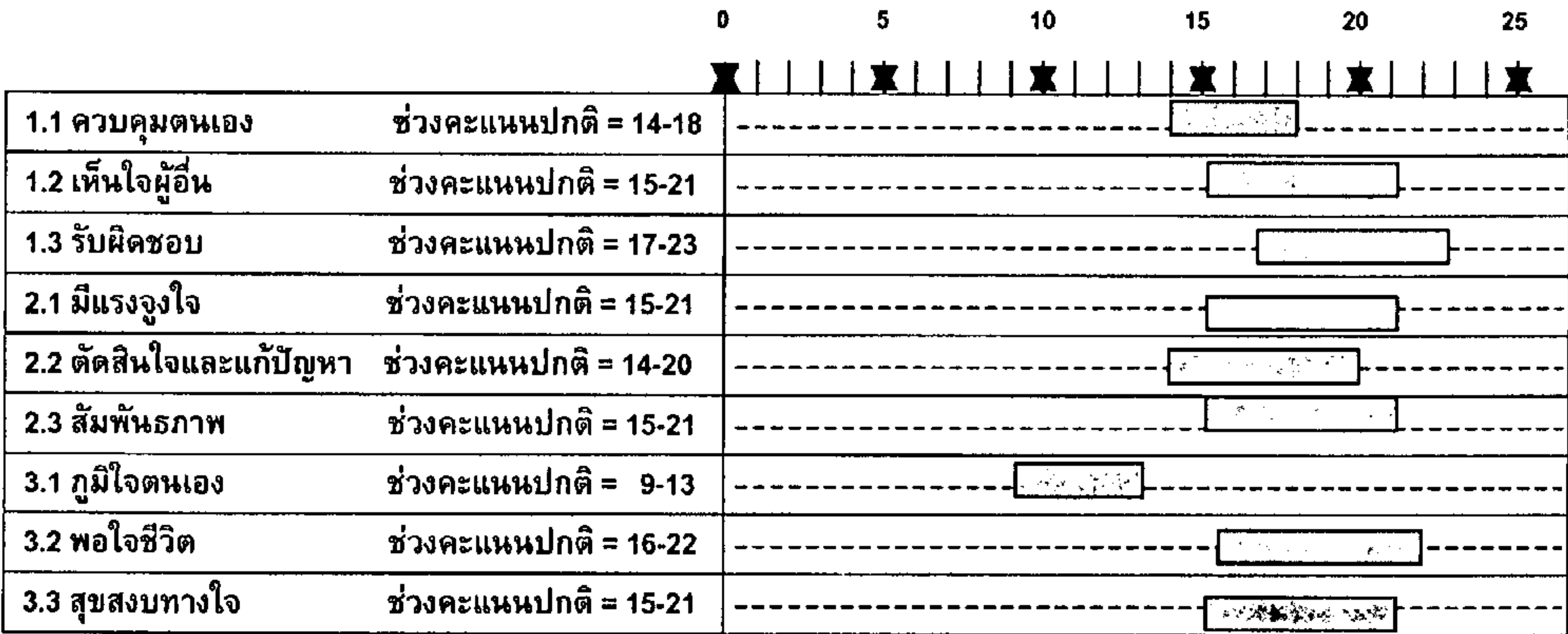
หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย X ลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์ แล้วลากเส้นให้ต่อกันและพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

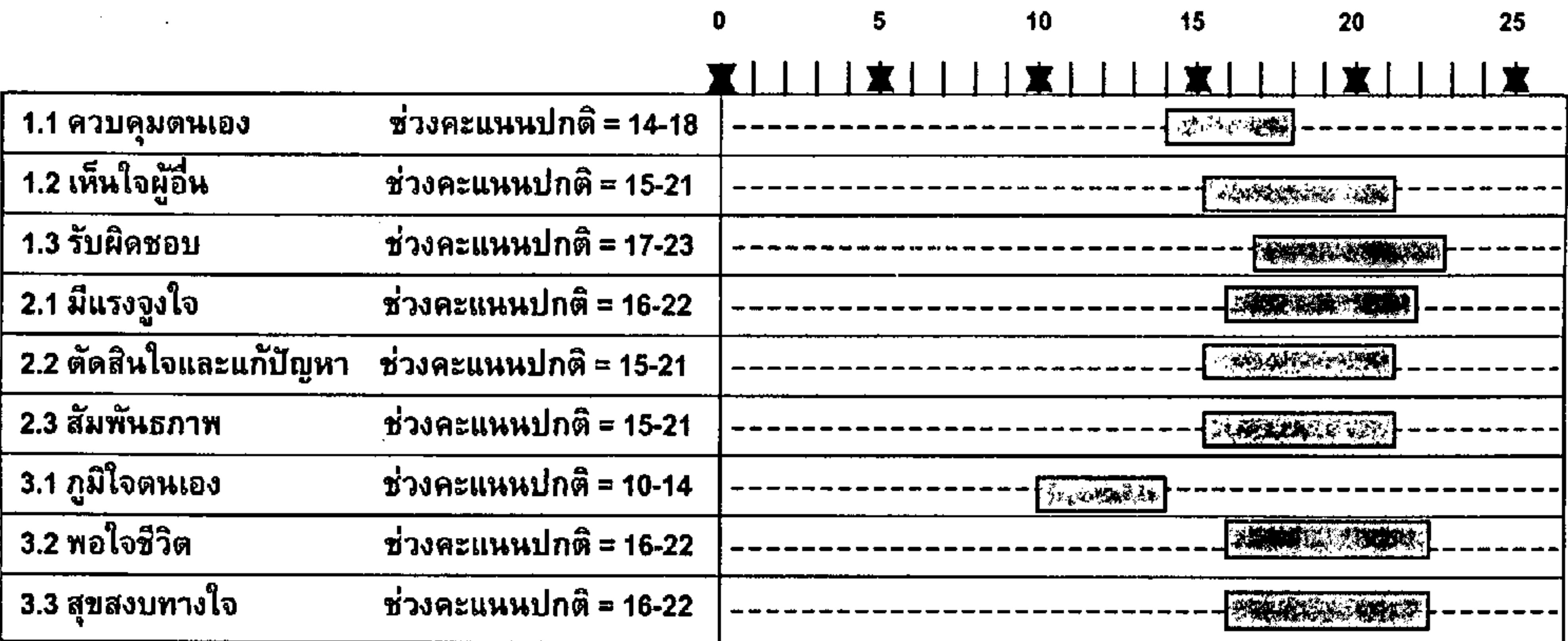
กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 12-17 ปี)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25 ปี)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60 ปี)



หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ	นายอนุช ธรรมจง
เกิดวันที่	15 มีนาคม 2517
สถานที่เกิด	124 ถ.สีลม แขวงสุริยวงศ์ เขตบางรัก จ.กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	51/3 ม.1 ต.บ้านเลือก อ.โพธาราม จ.ราชบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์สายผู้สอนภาษาจีนกลาง โรงเรียนเจ็ยไ้ (2) ถ.หน้าวัดโพธิ์ไพโรจน์ อ.โพธาราม จ.ราชบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน วิทยาลัย
พ.ศ. 2534	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย
พ.ศ. 2535	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาวิชาการบัญชี โรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย
พ.ศ. 2537	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาคอมพิวเตอร์ ธุรกิจ โรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย
พ.ศ. 2541	ปริญญาตรี (ศศ.บ.) สาขาวิชาภาษาจีน มหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
พ.ศ. 2546	ปริญญาโท (กศ.ม.) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ