

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจริยธรรมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจริยธรรมและความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางจริยธรรม
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางจริยธรรม
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางจริยธรรม
 - 1.3 การเกิดของความฉลาดทางจริยธรรม
 - 1.4 การเสริมสร้างความฉลาดทางจริยธรรม
 - 1.5 ทฤษฎีต้นไม้อัจริยธรรม
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3 การเกิดของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจริยธรรมและความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางจริยธรรม

ความหมายของความฉลาดทางจริยธรรม

ความฉลาดทางจริยธรรม แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Moral Quotient (MQ) หรือ Moral Intelligence (MI) หมายความว่า ความสามารถในการแยกแยะความถูกและความผิด ตามหลักการสากลซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความประพฤติของมนุษย์หรือความเชื่อในจริยธรรมอย่างแรงกล้า ความเชื่อนั้นเป็นเรื่องสามัญสำหรับทุกวัฒนธรรมทั่วโลก นำไปใช้ได้กับทุกคนโดยไม่แยกเพศ ชาติพันธุ์ ความเชื่อทางศาสนา หรือพื้นที่ทางภูมิศาสตร์

ความฉลาดทางจริยธรรมยังรวมถึงความสามารถกำหนดวิธีนามนุษยภาวะ¹ (human principle) มาใช้เป็นค่านิยม เป้าหมาย และการปฏิบัติ เป็นความสามารถในการประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องและน่าเคารพนับถือ รวมทั้งการเมตตา ควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ รับฟังความเห็นของผู้อื่นก่อนตัดสินใจ เคารพความแตกต่าง ต่อสู้กับยุดิธรรมพื้นฐานของความฉลาดทางจริยธรรมคือคุณธรรมหลัก 3 ประการ ได้แก่ ความเมตตา สติสัมปชัญญะ และการควบคุมตนเอง คุณธรรม 3 ประการนี้จะช่วยให้มีกำลังต่อสู้กับสิ่งที่ผิดและสามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง หลังจากนั้น จะเพิ่มคุณธรรมอีก 4 ประการได้ คือ ความเคารพ ความกรุณา ความอดทน และความยุติธรรม

การใช้ความฉลาดทางจริยธรรมเป็นศักยภาพทางจริยธรรม (moral competence) ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับเป้าหมาย และเป้าหมายนั้นก็สอดคล้องกับกรอบจริยธรรม ศักยภาพทางจริยธรรมเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างกรอบจริยธรรมเป้าหมาย พฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และการแสดงออก มนุษย์ไม่อาจเลือกหลักจริยธรรม หลักจริยธรรมดำรงอยู่เป็นอิสระจากการยอมรับของมนุษย์ ถ้าจำเป็น มนุษย์ต้องเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อ เป้าหมาย ความคิด และการกระทำ เพื่อให้สอดคล้องกับหลักจริยธรรม (Lennick & Kiel, 2006)

¹ ตัวอย่างเช่น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความเมตตา การให้อภัย



องค์ประกอบของความฉลาดทางจริยธรรม

บอร์บา² (Borba, n.d.) อธิบายความหมายของความฉลาดทางจริยธรรมว่าเป็นความสามารถในการแยกแยะความถูกและความผิด เลือกสิ่งที่ถูกและปฏิบัติตามหลักจริยธรรม ตามความเห็นของบอร์บา เยาวชนปัจจุบันจำเป็นที่สุดที่จะต้องทำสิ่งที่ถูกต้องและคุณลักษณะ 7 ประการที่ช่วยให้เยาวชนต้านทานแรงกดดันที่เผชิญอยู่ได้ คือ ความเมตตา (empathy) สติสัมปชัญญะ (conscience) การควบคุมตนเอง (self-control) ความเคารพ (respect) ความกรุณา (kindness) ความอดทน (tolerance) และความยุติธรรม (fairness) พื้นฐานสำหรับความฉลาดทางจริยธรรมคือการสร้างคุณลักษณะ 3 ประการแรกซึ่งเป็นแกนหลัก (moral core) ของความฉลาดทางจริยธรรม

คุณลักษณะ 3 ประการแรก คือ

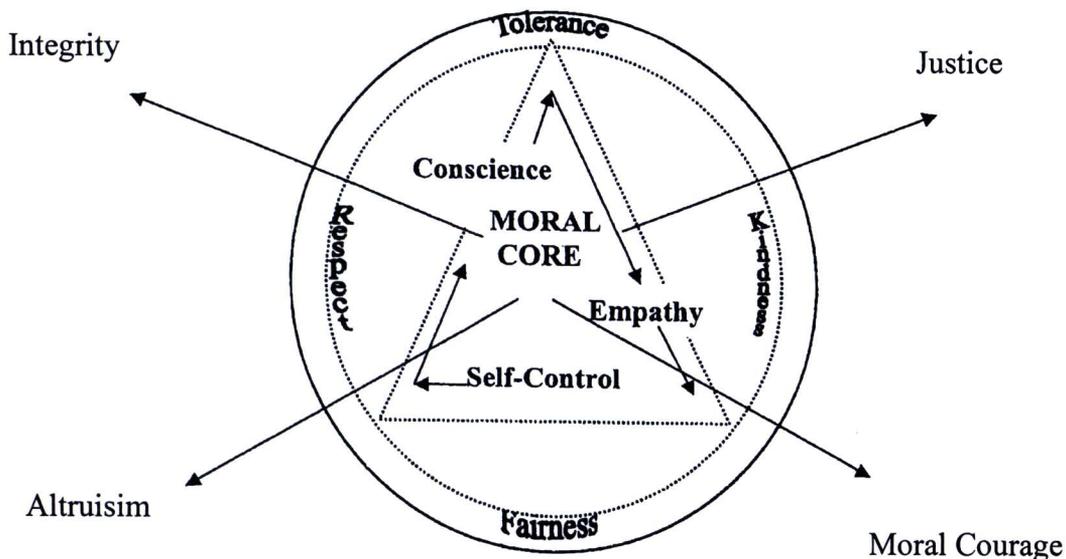
1. ความเมตตา คือ ความเห็นใจผู้อื่น พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่น และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความอ่อนโยน ความเมตตาเป็นความรู้สึกเชิงจริยธรรมที่ช่วยให้นักเรียนทำสิ่งที่ถูกต้อง เนื่องจากความตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำของตนเองต่อผู้อื่น นอกจากนี้ความเมตตายังช่วยยับยั้งการกระทำที่โหดร้ายด้วย
2. สติสัมปชัญญะ เป็นเสียงจากภายในที่ช่วยให้นักเรียนตัดสินใจความถูกความผิดได้ และยืนหยัดบนหนทางแห่งจริยธรรม สติสัมปชัญญะจะช่วยต้านทานแรงบีบบังคับที่ตรงข้ามกับความดี และช่วยให้ทำความดีแม้จะเผชิญกับกิเลส
3. การควบคุมตนเอง เป็นกำลังอำนาจในตนที่จะปฏิเสธสิ่งที่ไม่ควร กระทำสิ่งที่ถูกต้อง และประพฤติตนตามทำนองคลองธรรม การควบคุมตนเองเป็นกลไกภายในที่

²Dr. Michele Borba ผู้เขียนหนังสือชื่อ *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues That Teach Kids to Do the Right Thing* เคยสอนในโรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัยรัฐซานโฮเซ เคยทำงานกับเด็กที่มีความบกพร่องลักษณะต่าง ๆ เช่น การเรียนรู้ สุขภาพกาย พฤติกรรม และอารมณ์ รวมทั้งเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ดร. บอร์บา จบการศึกษาระดับปริญญาโทด้านความบกพร่องทางการเรียนรู้จากมหาวิทยาลัยซานตาคลารา และปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวจากมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก ปัจจุบันเป็นที่ปรึกษากลุ่มการศึกษาเพื่อสร้างคุณลักษณะ (character education) กระทรวงศึกษาธิการของสหรัฐอเมริกา



ชี้นำการปฏิบัติตามหลักจริยธรรม จึงสามารถเลือกสิ่งที่ไม่ปลอดภัยด้วยสติปัญญา และหยุดการกระทำที่อันตรายได้ การควบคุมตนเองทำให้นักเรียนมีเวลาที่จะคิดวิเคราะห์ถึงผลการกระทำและยับยั้งการกระทำตามความคิดที่อันตรายของตนเองได้

แกนหลักของความฉลาดทางจริยธรรมซึ่งเป็นคุณลักษณะภายในตน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน อาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ความเมตตาที่มีผลต่อการควบคุมตนเอง และสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะก็มีผลต่อความเมตตาและการควบคุมตนเอง และการควบคุมตนเองมีผลต่อสติสัมปชัญญะและความเมตตา นอกจากนี้แกนหลักทั้งสามยังสร้างคุณลักษณะภายนอกอีก 4 ประการ คือ ความเคารพ ความกรุณา ความอดทน และความยุติธรรม อีกทั้งเป็นต้นกำเนิดของคุณลักษณะวงกว้าง 4 ประการซึ่งมีผลกระทบต่อสังคม ได้แก่ ความซื่อสัตย์ (integrity) ความยุติธรรม (justice) การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (altruism) และความกล้าหาญทางจริยธรรม (moral courage) ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 แกนหลักของความฉลาดทางจริยธรรม

ที่มา. จาก *Building Moral Intelligence Cultivating Minds and Hearts: Teaching Students to Do the Right Thing*, by M. Borba, n.d., retrieved January 26, 2011, from <http://www.moralintelligence.com>

การเกิดของความฉลาดทางจริยธรรม

ดิ นอร์เชีย (Di Norcia, n.d.) ศึกษาการเกิดของความฉลาดทางจริยธรรมตามทฤษฎีจริยธรรมของชาร์ลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) พบว่า ตามความเห็นของดาร์วิน สำนักทางจริยธรรม (moral sense) พัฒนาขึ้นมาจากการผนึกรวมของสัญชาตญาณทางสังคมกับอำนาจของจิตที่เจริญขึ้น สัญชาตญาณทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของรากฐานทางจริยธรรมของมนุษย์ และแตกต่างจากพฤติกรรมที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ พฤติกรรมทางจริยธรรมที่กระทำซ้ำ ๆ จะแตกต่างจากพฤติกรรมที่กระทำตามสัญชาตญาณ เช่น การย้ายถิ่นและการสร้างรังของนก มนุษย์ไม่ชอบอยู่ลำพังและต้องการอยู่ร่วมกับสังคม ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงต้องพัฒนาสำนักทางจริยธรรม

สำนักทางจริยธรรมเป็นคุณประโยชน์ที่จำเป็น แสดงให้เห็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดและความดีพื้นฐานของชุมชน ปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น ความทรงจำในอดีตเกี่ยวกับความเจ็บปวดและความสนุกสนาน ช่วยให้นักวิจัยมีส่วนร่วมในความทุกข์และความสุขของผู้อื่น อีกทั้งช่วยพัฒนาอารมณ์ทางสังคม เช่น ความรักและความเห็นใจ ดาร์วิน ย้ำว่า สำนักทางจริยธรรมเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ความประพฤติเชิงจริยธรรมจะได้รับอิทธิพลจากสังคม การดำรงชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยอาชญากรรมและความรุนแรงจะทำให้ชีวิตโรยรา สำนักทางจริยธรรมจะลดความเสี่ยงและสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน ตามความเห็นของดาร์วิน สติสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ อย่างไรก็ตามความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์ขึ้นอยู่กับระดับของจริยธรรมมากกว่าประเภทของจริยธรรม

ความฉลาดทางจริยธรรมต้องอาศัยความสามารถทางจิตในการเปรียบเทียบการกระทำในอดีตและอนาคตที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม รวมทั้งความสามารถอื่น ๆ เช่น ความจำ การคาดการณ์ การประเมิน การสะท้อนกลับ การควบคุมตนเอง การเรียนรู้ และการพัฒนานิสัย

จริยธรรมตามทฤษฎีของดาร์วินต้องอาศัยอำนาจทางปัญญาที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีหลาย ๆ ด้าน เป็นความฉลาดทางจริยธรรมและทางสังคมที่มีทั้งพลังอำนาจและสติปัญญา ความรอบรู้ ความฉลาดในการแก้ปัญหาจริยธรรม ความฉลาดทางจริยธรรม

ของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของวิวัฒนาการที่ไม่สิ้นสุดตามธรรมชาติของสังคม (Di Norcia, n.d.)

การเสริมสร้างความฉลาดทางจริยธรรม

ด็บริน (Dobrin, 2002, pp. 37-39) กล่าวว่า อริสโตเติลแนะนำวิธีที่จะเป็นคนดี โดยเลียนแบบคนที่มีคุณธรรม แต่การเลียนแบบไม่ให้คำตอบถึงเหตุผลของการกระทำ การพัฒนาความสามารถทางจริยธรรมกระทำได้โดยการถามถึงวิธีการและเหตุผลของการกระทำที่เลือก ซึ่งมีวิธีการ 3 ขั้นตอนคือ

1. อ่านนวนิยาย ประวัติศาสตร์ และประวัติบุคคลเพื่อให้มีความรู้สึกรับรู้ไวขึ้นต่อชีวิตของผู้อื่น วรรณกรรมประเภทนี้จะช่วยให้เห็นโลกผ่านสายตาของผู้อื่น

2. ใคร่ครวญถึงปัญหาทางจริยธรรม โดยให้เหตุผลของการกระทำตามระดับการให้เหตุผลทางจริยธรรม 5 ระดับ คือ

2.1 เพื่อไม่ให้ถูกลงโทษ

2.2 เพื่อประโยชน์ของตนเอง

2.3 เพื่อการยอมรับในสังคม

2.4 เพื่อความเป็นระเบียบของสังคม

2.5 เพื่อความผาสุกของมนุษยชาติ

3. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับปัญหาทางจริยธรรม เพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางจริยธรรม

ทั้งสามวิธีการดังกล่าวเป็นการยกระดับความฉลาดทางจริยธรรมของตนเอง สำหรับการพัฒนาความฉลาดทางจริยธรรมของนักเรียน โรงเรียนจำเป็นต้องใช้กระบวนการแบบบูรณาการ เช่น กระบวนการตามรูปแบบของโทมัส ลิก โคนา (Lickona's model) ซึ่งประกอบด้วยยุทธศาสตร์ 12 ประการ แบ่งเป็นยุทธศาสตร์สำหรับห้องเรียน 9 ยุทธศาสตร์ และยุทธศาสตร์สำหรับโรงเรียน 3 ยุทธศาสตร์ (“A Comprehensive Approach to Character Development”, 2008) ดังนี้

ยุทธศาสตร์การสร้างห้องเรียนคุณธรรม ครูควรมีบทบาท 9 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้เอาใจใส่ดูแล เป็นแบบอย่าง และเป็นผู้แนะแนว ปฏิบัติต่อนักเรียนด้วยความรักและความเคารพ สร้างตัวอย่างที่ดี สนับสนุนพฤติกรรมที่ดีต่อสังคม แก้ไขการกระทำที่เป็นอันตราย และแนะแนวนักเรียนทั้ง โดยส่วนตัวและทั้งห้องเรียน

2. สร้างชุมชนจริยธรรม ช่วยให้นักเรียนรู้จักกัน เคารพกัน ดูแลเอาใจใส่กัน รู้สึกตนมีคุณค่าในฐานะสมาชิกกลุ่มและมีความรับผิดชอบต่อกัน

3. ปฏิบัติตามหลักจริยธรรม ใช้การสร้างและการบังคับใช้กฎเป็นโอกาสในการใช้เหตุผลทางจริยธรรม

4. สร้างสภาพแวดล้อมของห้องเรียนประชาธิปไตย ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและร่วมรับผิดชอบในการปรับปรุงห้องเรียนให้เป็นสถานที่ที่น่าอยู่และน่าเรียน

5. สอนคุณลักษณะผ่านหลักสูตร ใช้เนื้อหาของวิชาต่าง ๆ เป็นสื่อสำหรับการเรียนคุณธรรม

6. ใช้การเรียนรู้ร่วมกัน ด้วยการทำงานร่วมกัน พัฒนานักเรียนให้รู้จักชื่นชมยินดีผู้อื่นและสามารถทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

7. พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบตนเอง สนับสนุนนักเรียนให้รู้คุณค่าของการเรียนรู้สามารถทำงานหนัก ประารถความเป็นเลิศ มีสำนึกสาธารณะ

8. กระตุ้นการคิดไตร่ตรองเชิงจริยธรรม สนับสนุนการคิดเชิงจริยธรรมและการตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณผ่านการอ่าน การวิจัย การเขียนบทความ การรายงานข่าว การอภิปราย และการโต้วาที

9. สอนการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ช่วยให้นักเรียนมีทักษะเชิงจริยธรรมในการแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างยุติธรรมโดยปราศจากแรงกดดัน

ยุทธศาสตร์การสร้างโรงเรียนคุณธรรม โรงเรียนควรมีบทบาท 3 ประการ ดังนี้

1. สนับสนุนการเรียนรู้การบริการช่วยเหลือผู้อื่นนอกห้องเรียน สร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนมีพฤติกรรมเห็นแก่ผู้อื่น และให้โอกาสนักเรียนเรียนรู้ที่จะบริการช่วยเหลือผู้อื่น

2. สร้างวัฒนธรรมจริยธรรมด้านบวกในโรงเรียน สนับสนุนการสอนคุณธรรมในห้องเรียน โดยพัฒนาสิ่งแวดล้อมด้านจริยธรรมผ่านภาวะผู้นำของผู้บริหาร โรงเรียนระเบียบของโรงเรียน ดำเนินความเป็นชุมชน กรรมการนักเรียนที่มีบทบาทจริง ชุมชนคุณธรรมที่เอาใจใส่ประเด็นคุณธรรม

3. ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างคุณลักษณะ ให้ผู้ปกครองทราบว่าตนเองเป็นครูจริยธรรมคนแรกที่สำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน

สำหรับสังคมไทย ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) ได้เสนอทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม ซึ่งอธิบายสาเหตุทางจิตใจที่ติดตัวผู้กระทำโดยตลอด และสาเหตุทางจิตใจที่เกิดและเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ อันเป็นรากฐานของการสร้างเสริมความฉลาดทางจริยธรรม ทฤษฎีนี้สร้างจากผลการวิจัยที่เปรียบเทียบลักษณะทางจิตใจของผู้ที่มีพฤติกรรมอย่างหนึ่งในปริมาณที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่ผู้กระทำเหล่านี้อยู่ในสถานการณ์เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน มีการศึกษาวิจัยในประเทศไทยหลายสิบเรื่อง ภายในระยะเวลา 25 ปี ที่ศึกษาคนไทยอายุ 6 ถึง 60 ปี จำนวนประมาณ 5,000 คน ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมจึงเหมาะสำหรับบริบทสังคมไทย ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงวัดความฉลาดทางจริยธรรมตามแนวคิดทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543, หน้า 3) แสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม ทำให้ทราบแนวทางการพัฒนาระดับจริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมอยู่ในรูปของต้นไม้ใหญ่ มี 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นดอกและผลของต้นไม้ ส่วนลำต้น และส่วนที่เป็นราก

ส่วนแรกคือ ดอกและผลของต้นไม้ แสดงถึงพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ได้แก่ การทำดี ละเว้นชั่ว พฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม พฤติกรรมของพลเมืองดี และพฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

ส่วนที่สองคือลำต้นของต้นไม้ เป็นสาเหตุกลุ่มแรกที่ทำให้เกิดดอกและผล หรือพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ประกอบด้วย จิตลักษณะ 5 ประการ คือ

1. เหตุผลเชิงจริยธรรม
2. ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง
3. ความเชื่ออำนาจในตน
4. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
5. ทศนคติ และค่านิยม

ส่วนที่สามคือรากของต้นไม้ เป็นสาเหตุกลุ่มที่สองที่ทำให้เกิดดอกและผล หรือพฤติกรรมที่น่าปรารถนา รากของต้นไม้ประกอบด้วยลักษณะอีก 3 ประการที่เป็นพื้นฐานทางจิตของบุคคล คือ

1. สติปัญญาหรือความฉลาด
2. ประสบการณ์ทางสังคม
3. สุขภาพจิต

บุคคลจะต้องมีลักษณะพื้นฐานทางจิตใจทั้งสามด้านนี้สูงเหมาะสมกับอายุ จึงจะพร้อมที่จะพัฒนาจิตลักษณะ 5 ประการที่ลำต้นของต้นไม้ นอกจากนี้ จิตลักษณะ 3 ประการที่รากนี้อาจร่วมกับจิตลักษณะ 5 ประการที่ลำต้น เป็นสาเหตุของการพัฒนา ระดับจริยธรรมได้ ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมจึงกำหนดจิตลักษณะ 8 ประการที่จำเป็นต่อการเกิดและการคงอยู่ของพฤติกรรมที่น่าปรารถนาต่าง ๆ ของคนไทย แต่ความฉลาดทางสติปัญญาเป็นสัณยภาพที่ได้จากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเท่า ๆ กัน พัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงยาก (Leslie, 2008) ส่วนประสบการณ์ทางสังคมเป็นเรื่องกว้างขวาง ไม่มีขอบเขต วัตถุประสงค์ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงไม่รวมจิตลักษณะทั้งสองประการนี้ แต่จะนำเสนอเพียง 6 ประการ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม, 2520) ดังนี้

1. ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเอง (future orientation and self-control)

ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเอง หมายถึง ปริมาณความสามารถในการคาดการณ์ไกล เล็งเห็นความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งความสามารถในการบังคับควบคุมตนเองให้รู้จักอดได้รอได้ เพื่อประโยชน์ที่มากกว่าหรือสำคัญกว่าที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ซึ่งตรงข้ามกับมุ่งปัจจุบัน ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน เกิดขึ้นจากการที่บุคคลเห็นประโยชน์ และเลือกที่จะรับผลดีในอนาคต แทนผลเล็กน้อยในปัจจุบัน จึงเป็นลักษณะของการอดทนที่จะรอรับผลที่จะเกิดขึ้น หรือมีการควบคุมตน ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน จึงเป็นผู้ที่มองการณ์ไกล มุ่งประโยชน์ที่ดีกว่าในวันข้างหน้า

2. ความเชื่ออำนาจในตน (self-efficacy) ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความคิดที่เชื่อว่า ความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือความเป็นไปของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากความสามารถ ทักษะหรือการกระทำของตนเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับความเชื่ออำนาจนอกตนที่เชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวหรือความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ขึ้นอยู่กับ โชคกลาง ความบังเอิญหรือขึ้นอยู่กับอำนาจของผู้อื่น บุคคลอื่นที่เชื่ออำนาจภายนอกตนจะเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิต มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ส่วนผู้ที่เชื่ออำนาจในตน จะกระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมที่จะนำมาซึ่งประโยชน์ของพฤติกรรมในอนาคตของเขา

3. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงจูงใจที่เป็นแรงขับให้บุคคลพยายามที่จะประกอบพฤติกรรมที่จะประสบสัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐานความเป็นเลิศที่ตนตั้งไว้ บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะไม่ทำงานเพราะหวังรางวัล แต่ทำเพื่อประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แม็คเคลแลนด์ (McClelland อ้างถึงใน วิสุทธิ วนาอินทรายุช, 2548, หน้า 80) กล่าวว่า ประเทศที่เจริญทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมส่วนมาก คนในประเทศจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าประเทศที่ด้อยพัฒนา ผลจากการศึกษาวิจัยในเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พอจะสรุปได้ว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ ผู้ที่ต้องการทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ เครื่องล่อใจของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น เพื่อความสุขของตนเอง

แม็คเคลแลนด์ เชื่อว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ การศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู พิสูจน์ความคิดเห็นของแม็คเคลแลนด์ว่า เด็กที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักจะมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ตั้งมาตรฐานความเป็นเลิศในการทำงานและบอกให้ลูกทราบว่า ตนสนใจสัมฤทธิ์ผลของลูก อบรมลูกให้ช่วยตนเองได้และส่งเสริมให้เป็นอิสระใช้วิธีการอบรมค่อนข้างเข้มงวด ให้รางวัลเวลาลูกทำสำเร็จตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ และลงโทษถ้าทำไม่ได้ ขณะเดียวกันก็ให้ความรัก ความอบอุ่น และแสดงให้ลูก

เห็นว่า ที่เข้มงวดก็เพราะความรักลูก อยากให้ลูกมีความสำเร็จ ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะมีลักษณะสำคัญดังนี้ (McClelland อ้างถึงใน วิสุทธิ วนาอินทรายุช, 2548, หน้า 80)

- 3.1 มุ่งหาความสำเร็จ
- 3.2 มีความทะเยอทะยานสูง
- 3.3 ตั้งเป้าหมายสูง
- 3.4 มีความรับผิดชอบในการทำงาน
- 3.5 มีความอดทนในการทำงาน
- 3.6 รู้ความสามารถที่แท้จริงของตนเอง
- 3.7 เป็นผู้ที่ทำงานอย่างมีการวางแผน
- 3.8 เป็นผู้ที่ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง

4 สุขภาพจิตดี (mental health) สุขภาพจิตดีหมายถึง การมีความวิตกกังวลเล็กน้อย หรือในปริมาณที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ สุขภาพจิตเป็นลักษณะพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุในการพัฒนาลักษณะทางจิตอีก 5 ประการของคนดีและคนเก่ง สุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นต่อการรับรู้สภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องแม่นยำและเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมได้มาก หากบุคคลมีสติปัญญา และประสบการณ์ทางสังคมมาก แต่ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีก็ไม่สามารถที่จะใช้ประโยชน์จากประสบการณ์นั้นได้อย่างเต็มที่

5. ทศนคติ และค่านิยม (attitudes toward moral values) ทศนคติและค่านิยมเป็นสถานะทางจิตที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกด้วยการยอมรับว่าสิ่งใดดีหรือสิ่งใดชั่ว ทศนคติและค่านิยมเกิดจากการปลูกฝัง เรียนรู้หรือได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ มาตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ คุณธรรมและค่านิยมบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ เช่น การอนุรักษ์ธรรมชาติเป็นคุณธรรมและค่านิยมของคนยุคปัจจุบัน แต่ไม่ใช่เรื่องสำคัญในอดีต

ทศนคติและค่านิยมแบ่งออกได้เป็น 3 องค์ประกอบ ซึ่ง ดวงเดือน พันธมนานาวิน (2531) ให้ความหมายไว้ ดังนี้

5.1 องค์ประกอบทางด้านความรู้เชิงประเมินค่า (cognitive component) เดิมใช้ในความหมายของการรู้ การคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสันนิษฐานทั่วไปเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่องค์ประกอบนี้จะต้องมีลักษณะที่มีทิศทางประกอบด้วย คือ ทางด้านดีหรือเลว

มีประโยชน์หรือโทษ จึงไม่ใช่ข้อเท็จจริงตามปกติเท่านั้น เนื้อหาที่สำคัญในองค์ประกอบนี้คือ การรู้เชิงประเมินค่าว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร ดังนั้น การวัดการรู้เชิงประเมินค่าอย่างถูกต้องจะต้องวัดการรู้เชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับวัตถุหรือเหตุการณ์นั้น

5.2 องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (affective component) ความรู้สึกของบุคคลจะมีลักษณะที่เป็นไปในทิศทางเดียวกับองค์ประกอบแรก เช่น ความชอบ ความไม่ชอบสิ่งหนึ่ง หรือความพอใจ ไม่พอใจสิ่งหนึ่งจะสอดคล้องกับการประเมินค่าของบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าสิ่งใดดีมีประโยชน์ บุคคลนั้นก็ชอบและพอใจสิ่งนั้น องค์ประกอบนี้มีเนื้อหาที่อาจจะวัดได้ไม่หลากหลายเท่าองค์ประกอบแรก แต่ก็ใช้องค์ประกอบที่สำคัญที่สุด

5.3 องค์ประกอบทางการมุ่งกระทำ (action tendency) เนื่องจากทัศนคติและค่านิยมเป็นลักษณะทางจิตใจที่ต้องศึกษาแตกต่างจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ฉะนั้น องค์ประกอบนี้จะเป็นการรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรม หรือเป็นการวัดปริมาณของพฤติกรรมโดยตรงไม่ได้ แต่จะต้องเป็นลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเจตนาที่จะกระทำ หรือความมุ่งกระทำ องค์ประกอบนี้จึงสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคลมากกว่าองค์ประกอบอื่น

องค์ประกอบทั้งสามของทัศนคติและค่านิยม สามารถใช้ในการทำนาย และอธิบายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงของบุคคลได้ เพราะเชื่อว่าหากบุคคลมีทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่อเรื่องใด (ร่วมกับบุคลิกภาพอื่น ๆ ที่เหมาะสม) ก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในเรื่องนั้น มากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติและค่านิยมไม่ดี ทัศนคติต่อพฤติกรรมและค่านิยมจึงมีความสำคัญในการทำนายความมุ่งมั่นที่จะกระทำ ถ้าบุคคลนั้นมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาก่อน ขณะเดียวกันความสำคัญของปทัสถานทางสังคมในเรื่องของบุคคลขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีความเป็นตัวของตัวเอง กับการคล้อยตามปทัสถานทางสังคม มีความขัดแย้งกันหรือสอดคล้องกันเพียงไร หากมีความสอดคล้องกันมาก ความเชื่อในปทัสถานทางสังคมในเรื่องนั้น จะเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น

6. เหตุผลเชิงจริยธรรม (ethical reasoning) เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง สาเหตุที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะกระทำหรืองดเว้นการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดในการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรมและจริยธรรม เช่น หลักคำสอนในพุทธศาสนา ระบบบุญสิกขา ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีลห้า และการภาวนา เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ แปลจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient (EQ) หรือ Emotional Intelligence (EI) ซึ่งพัฒนามาจากศัพท์ที่ธอร์น ไคค์สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1920 คือ Social Intelligence หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นและฉลาดในการปฏิบัติต่อผู้อื่น (Goleman, 1995, pp. 45-46)

ศัพท์อีกคำหนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงกันคือ Personal Intelligence ตามทฤษฎีพหุปัญญา (theory of multiple intelligence) ของฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner)³ การ์ดเนอร์ มีความเห็นว่าความสำเร็จของชีวิตไม่ได้เกิดจากความฉลาดทางสติปัญญา (intelligence quotient) เพียงอย่างเดียว แต่ชีวิตจะประสบความสำเร็จจากความฉลาดประเภทอื่นได้เช่นกัน การ์ดเนอร์ (Gardner, 1999) แบ่งความฉลาดของมนุษย์เป็น 7 ประเภท สองประเภทแรกได้แก่ความฉลาดทางภาษา (linguistic intelligence) และความฉลาดทางตรรกะ/คณิตศาสตร์ (logical-mathematical intelligence) ซึ่งสอนกันอยู่แล้วในโรงเรียน อีกสามประเภทเกี่ยวกับศิลปะ ได้แก่ ความฉลาดทางดนตรี (musical intelligence) ความฉลาดทางร่างกาย/การเคลื่อนไหว (bodily-kinesthetic intelligence) และความฉลาดทางภาพ/มิติ (spatial intelligence) สองประเภทสุดท้ายเกี่ยวกับมนุษย์

³อาจารย์ประจำบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และสอนวิชาประสาทวิทยา ที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบอสตัน ผู้เขียนหนังสือ *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* เมื่อ ค.ศ. 1983

ได้แก่ ความฉลาดทางมนุษยสัมพันธ์ (interpersonal intelligence) และความฉลาดเกี่ยวกับตนเอง (intrapersonal intelligence)

ค.ศ. 1990 ศาสตราจารย์ปีเตอร์ ซาโลเวีย (Peter Salovey) จากมหาวิทยาลัยเยล และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer) มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก สร้างคำว่า Emotional Intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และแยกแยะความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และความรู้สึกนั้นเป็นแนวทางสำหรับการคิดและการปฏิบัติ หลังจากนั้นก็มีผู้เขียนบทความ/หนังสือ และทำวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย เช่น แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) เขียนหนังสือ *Emotional Intelligence* เมื่อ ค.ศ. 1995

เรอเวน บาร์ออน (Reuven Bar-On) เขียนหนังสือ *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)* เมื่อ ค.ศ. 2006 และเขียนบทความเรื่อง “Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology” เมื่อ ค.ศ. 2010 (Bar-On, 2010)

จากคำจำกัดความของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา (Bar-On; Cooper & Swaf; Goleman; Mayer & Salovey; Saarni อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 31) สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจ ประเมินและแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น วัตถุประสงค์ของอารมณ์ที่ตนเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกและปิดบังไว้ อธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ รวมทั้งสามารถบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ว่าจะเป็สถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมและจริยธรรม มีกลวิธีเผชิญความทุกข์ยากทางอารมณ์ได้ดี นอกจากนี้ยังรวมถึงความสามารถในการใช้พลังทางอารมณ์ของตนที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เป็นรากฐานในการแสดงออกทางด้านความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ให้เจริญสมวัย

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

สันห์ ศัลยสิริ (2548, หน้า 23-28) แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง หมายถึง การรู้ให้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทุกขณะของตน เช่น หากเรากำลังโกรธเราก็สามารถรู้ว่าเรากำลังโกรธอยู่ ซึ่งก็จะทำให้สามารถควบคุมตัวเองได้ระยะหนึ่ง

2. มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง การเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยวิธีการนั้นจะเป็นการให้ความสำคัญในเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และมีการปรับภาวะของอารมณ์ให้อยู่ในความสมดุลและถูกทิศทาง

3. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น หมายถึง การเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์นั่นเอง ซึ่งมนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างมีความสุขและราบรื่นสร้างสรรค์

4. มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เป็นความสามารถที่เราควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง หากต้องการอยู่อย่างมีความสุขในสังคมอย่างราบรื่นและสร้างสรรค์ ช่วยลดปัญหาการเกิดความขัดแย้งในสังคมรวมไปถึงอาชญากรรมเลวร้ายต่าง ๆ อีกด้วย

5. มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักและทำความเข้าใจกับอารมณ์และความต้องการของตัวเอง ว่าเรานั้นมีความต้องการ มีความปรารถนาอะไรบ้าง และสามารถจัดการกับความต้องการหรือความปรารถนาเหล่านั้นให้เป็นจริงขึ้นได้ โดยส่วนใหญ่แล้วจะต้องอาศัยความอดทน รู้จักการรอคอยเวลาและความสำเร็จ

เทอดศักดิ์ เศษทอง (2545, หน้า 18) แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ความสามารถในการอดทนรอคอย (perseverance)
2. ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก (optimism)
3. ความรู้จักและเข้าใจตนเอง (self awareness)
4. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (empathy)
5. ความสามารถในการแก้ปัญหาและความคับข้องใจ (problem solving)

โกลแมน (Goleman, n.d.) ปรึบองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ

1. การรับรู้และการแสดงอารมณ์
2. การใช้อารมณ์ในกิจกรรมเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้
3. ความเข้าใจอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์

โกลแมน โปยาตซีส และแมคคี (Goleman, Boyatzis, & McKee, 2002, p. 39) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มี 2 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในตน (personal competence) และความสามารถทางสังคม (social competence) ดังนี้

1. ความสามารถในตน หมายถึงความสามารถในการจัดการตนเอง ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการจัดการตนเอง (self-management)

1.1 การตระหนักรู้ในตน เห็นได้จากผลกระทบของความรู้สึก ใช้สามัญสำนึก นำการตัดสินใจ

1.1.1 ความตระหนักในความรู้สึกของตน อ่านความรู้สึกของตนเองและรู้ผลกระทบของความรู้สึก ใช้สามัญสำนึกนำการตัดสินใจ

1.1.2 การประเมินตนเอง รู้ความเข้มแข็งและข้อจำกัดของตนเอง

1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง สำนึกในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

1.2 การจัดการตนเอง เห็นได้จาก

1.2.1 การควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์และความคาดหวัง

1.2.2 ความโปร่งใส แสดงความซื่อสัตย์และน่าเชื่อถือ

1.2.3 ความสามารถปรับตัว ยืดหยุ่นในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์

1.2.4 ความสำเร็จ ปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ถึงมาตรฐานที่ดีเลิศ

1.2.5 ความริเริ่ม พร้อมใช้โอกาสปฏิบัติให้เกิดผล

1.2.6 การมองแง่ดี

2. ความสามารถทางสังคมหมายถึงความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์ ประกอบด้วยความตระหนักรู้ทางสังคม และการจัดการความสัมพันธ์

2.1 การตระหนักรู้ทางสังคม เห็นได้จาก

2.1.1 ความเมตตา ได้รับความรู้สึกของคนอื่น เข้าใจทัศนคติของผู้อื่น สนใจ
สิ่งที่ผู้อื่นเห็นว่าสำคัญ

2.1.2 ความตระหนักในองค์กร อ่านเหตุการณ์ปัจจุบัน เครือข่าย
การตัดสินใจ และการเมืองระดับองค์กร

2.1.3 บริการให้ความสำคัญแก่ความต้องการของผู้อื่น

2.2 การจัดการความสัมพันธ์ เห็นได้จาก

2.2.1 ภาวะผู้นำที่ฉลาด

2.2.2 การโน้มน้าว

2.2.3 การพัฒนาผู้อื่น

2.2.4 ตัวเร่งการเปลี่ยนแปลง

2.2.5 การจัดการความขัดแย้ง

2.2.6 สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์

2.2.7 การทำงานกลุ่มและความร่วมมือ

ซาโลเวียและเมเยอร์ (Salovey & Mayer อ้างถึงใน Goleman, 1995, pp. 46-47)

แบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 มิติคือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (knowing one's emotions) ประกอบด้วย
ความสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่ารู้สึกอย่างไร และสามารถรับรู้
ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปในแต่ละช่วงเวลา

2. การบริหารจัดการอารมณ์ (managing emotions) ประกอบด้วย ความสามารถ
จัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะระงับอารมณ์ของตนเอง
และสามารถจัดการความวิตกกังวล ความวุ่นวายใจ ความมีดমন ความสิ้นหวัง หรือความ-
ฉุนเฉียวให้ลดลงและหมดสิ้นไปในที่สุด

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself) ประกอบด้วย การให้อารมณ์
เป็นตัวนำความคิดและเกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย รู้จักอดได้ รอได้ และสามารถระงับ
ความหุนหันพลันแล่นของตนเอง และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมาย

4. การรับรู้อารมณ์ของบุคคลอื่น (recognizing emotions in others) ประกอบด้วย
การสามารถตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความเห็นอก-

เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับตัวอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความต้องการของบุคคลตามความจำเป็น เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

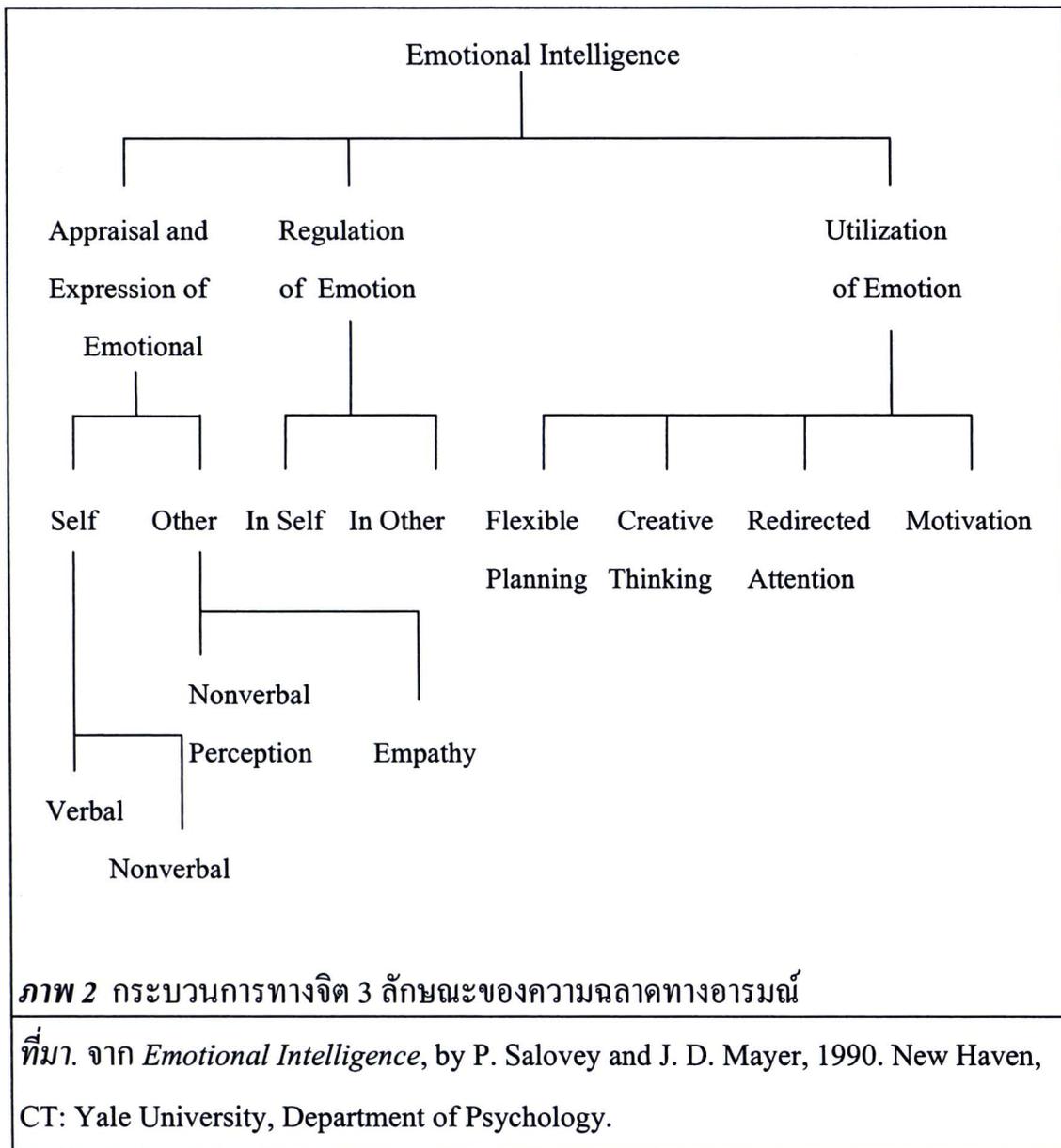
5. บริหารจัดการด้านสัมพันธภาพ (handling relationship) ประกอบด้วย การมีทักษะทางสังคมในการบริหารจัดการอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ สร้างพลังร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ตลอดจนสามารถบริหารความขัดแย้งให้ยุติลงได้ และมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น

ซาโลเวียและเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990, p. 189) แสดงทัศนะว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการทางจิตใน 3 ลักษณะคือ

1. การประเมินและการแสดงออกของอารมณ์ (appraisal and expression of emotional) สามารถรับรู้และจำแนกภาวะอารมณ์ของตนและผู้อื่น ทั้งที่แสดงออกทางคำพูดและที่ไม่เป็นคำพูด

2. การควบคุมอารมณ์ (regulation of emotion) คือ การกำกับดูแลภาวะอารมณ์ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ทั้งในแง่ของกาย วาจา และใจ

3. การใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตน (utilization of emotion) ด้วยการวางแผนที่ยืดหยุ่นได้ การคิดสร้างสรรค์ การสร้างความสนใจใหม่ ๆ และการสร้างแรงบันดาลใจ กระบวนการดังกล่าวสร้างเป็นกรอบความคิดดังแสดงในภาพ 2 ดังนี้



ในปี ค.ศ. 1997 ซาโลเวียและเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997, pp. 10-15) ปรับปรุงแนวคิดและเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยทักษะ 4 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการระบุอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจากท่าทาง ความรู้สึกและความคิด ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นหรือสิ่งของได้จากภาษา น้ำเสียง การแสดงออกและพฤติกรรมที่ปรากฏ ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้ตรงกับ

ความรู้สึกอย่างถูกกาลเทศะ รวมทั้งสามารถจำแนกการแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่า ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

2. ความสามารถของอารมณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความคิด หมายถึง อารมณ์ช่วยจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ เนื่องจากการเข้าใจอารมณ์ได้อย่างชัดเจนช่วยให้คาดเดาสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง จึงช่วยให้การตัดสินใจดีขึ้น การปรับอารมณ์จากลบเป็นบวกได้ช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การรับรู้อารมณ์ที่แตกต่างกันในภาวะต่าง ๆ ทำให้เกิดมุมมองที่หลากหลายและเพิ่มแนวทางในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

3. ความเข้าใจและการวิเคราะห์อารมณ์ หมายถึง สามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับคำพูด สามารถเชื่อมโยงอารมณ์เข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสามารถแยกแยะอารมณ์ซับซ้อนที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน และเข้าใจความผันแปรของอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสืบต่อกัน

4. การควบคุมอารมณ์ของตนเพื่อพัฒนาอารมณ์และสติปัญญา หมายถึง ความสามารถเปิดรับความรู้สึกทางบวกและทางลบได้ สามารถยึดถือหรือปล่อยวางตนเองจากภาวะอารมณ์หนึ่ง ๆ เมื่อได้ใคร่ครวญดีแล้ว สามารถพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น และมองเห็นผลที่เกิดจากอารมณ์เหล่านั้นต่อพฤติกรรมของตนว่าเป็นอย่างไร และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้ สามารถลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบ และแสดงอารมณ์ทางบวกได้โดยไม่บิดเบือน

บาร์ออน (Bar-on อ้างถึงใน วิสุทธิ วนาอินทราชูช, 2548, หน้า 50) แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ทักษะภายในตนเอง (intrapersonal skills) ประกอบด้วย การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง การกล้าแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และความเป็นอิสระทางด้านอารมณ์

2. ทักษะระหว่างบุคคล (interpersonal skills) ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบทางสังคม และความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว (adaptability) ประกอบด้วย ความสามารถในการแก้ปัญหา การตรวจสอบความเป็นจริง และความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเอง

4. การจัดการกับความเครียด (stress management) ประกอบด้วย การอดทนอดกลั้นต่อความเครียดและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และการควบคุมอารมณ์ของตนได้

5. สภาพอารมณ์ทั่วไป (general moods) ประกอบด้วย ความสุข การมองโลกในแง่ดี และการแสดงความรู้สึกและการแสดงออกซึ่งความสุขได้

คูเปอร์และซาฟ (Cooper & Sawaf อ้างถึงใน ธิดารัตน์ วงษ์พันธ์, 2551, หน้า 46) ได้เสนอโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (emotional literacy) หมายถึง รู้อารมณ์ตนเอง รู้และเท่าทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรไปเช่นไร ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ การสร้างพลังอารมณ์ การรับผลย้อนกลับทางอารมณ์ และความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (emotional fitness) หมายถึง ปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ ประกอบด้วย การสร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่ตน การมีความเชื่อ ศรัทธาและมีความยืดหยุ่น การสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่ และการกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (emotional depth) หมายถึง ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ประกอบด้วย ความผูกพันในงาน รับผิดชอบและมีสติ การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น และความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

4. ความผันแปรทางอารมณ์ (emotional alchemy) หมายถึง ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย การแสดงออกด้านการหยั่งรู้ การคิดใคร่ครวญได้ การเล็งเห็น โอกาส และการสร้างอนาคต

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต (2543) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์โดยอาศัยพื้นฐานแนวคิดของชาโลเวย์และเมเยอร์ และแนวคิดของโกลแมน มาดัดแปลงให้เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งกรมสุขภาพจิตแบ่งปัจจัยของความฉลาดทางอารมณ์ที่สำคัญออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตน ได้แก่ รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนได้และแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ การใส่ใจผู้อื่น มีความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น รวมถึงแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ ได้แก่ การรู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่ การรู้จักศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ การรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ตลอดจนแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ความภูมิใจในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต คือ การรู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ คือ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสงบทางจิตใจ

งานวิจัยนี้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขสร้างขึ้น เนื่องจากมีการพัฒนาให้เหมาะสมกับคนไทยและครอบคลุมศักยภาพที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมทั้ง 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่ง และความสุข ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

การเกิดของความฉลาดทางอารมณ์

ชาร์ลส์ คาร์วินอธิบายว่าการแสดงอารมณ์มนุษย์เป็นการแสดงออกตามธรรมชาติพื้นฐานที่สุด (primitive) เช่นเดียวกับสัตว์ประเภทอื่น การแสดงอารมณ์เป็นเรื่องภายในที่ตอบสนองตามธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ (unlearned response) ส่วน วิลเลียม และลันจ์ (William & Lange, n.d.) อธิบายว่า อารมณ์เกิดจากการทำหน้าที่ทางชีววิทยาของอวัยวะภายในร่างกาย ดังนั้นการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณสมบัติเหนือกว่าสัตว์จึงทำได้ด้วยการฝึกฝนอบรมให้รู้เท่าทันและควบคุมอารมณ์ได้ เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เด็กได้รับการฝึกฝนจากบิดามารดาให้รู้จักจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่แรกเกิด เด็กที่ได้รับการคำแนะนำที่เหมาะสมจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้และมองโลกในแง่ดี (Gottman, 2001, p. 25)

คนที่ถูกคุกคามอาจจะรู้สึกโกรธ คนที่ไม่ปลอดภัยและไม่มั่นใจอาจจะรู้สึกอับศ-
 อดศูหรือโกรธ ปฏิกริยาเหล่านี้ต้องการความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถ
 ทางอารมณ์หรือจิตใจสูงขึ้นทำให้มีความคิดฉลาดขึ้น (Salovey & Mayer, 1997, p. 9)
 ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสากลที่มีพื้นฐานเหมือนกัน นักวิจัยบางคนเชื่อว่า ความ-
 ฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มนุษย์มีมาแต่กำเนิด แต่บางคนก็เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เรียนรู้และทำ
 ให้เข้มแข็งขึ้นได้ (Cherry, n.d.)

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเรียนรู้ได้ดี รู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น เพลิดเพลิน
 แรงกดดันและความเครียดได้ ไม่แสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับ
 เพื่อนฝูง ควบคุมอารมณ์โกรธได้ มีเพื่อนมาก เป็นที่ชื่นชมและได้รับการยอมรับจาก
 เพื่อน ๆ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 145) ดังนั้นนักการศึกษาจึงเสนอแนวทาง
 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

Weisinger (1998) เชื่อว่าแนวทางเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้อื่น คือ
 การให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ติชม และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง การทำให้เขา
 เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ การควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมใน
 ทางบวก

กัชซาร์ด (Gazzard, 2002, p. 22) กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่
 เด็กว่าจะทำได้โดยผ่านการศึกษา อีกทั้งจะต้องให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองและนักการ-
 ศึกษาด้วย สำหรับผู้ที่คิดว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่สอนไม่ได้ เรียตติ (Rietti,
 2008, p. 638) เสนอให้ใช้คำว่า “การรู้อารมณ์” (emotional literacy) หรือ “ทักษะการ-
 จัดการอารมณ์” (emotion management skills) โกลแมน (Goleman, n.d.) เชื่อว่า เด็กที่มี
 ความฉลาดทางอารมณ์หรือมีทักษะมนุษย์ (human skill) จัดการความรู้สึกของตนเองได้
 และเข้ากับผู้อื่นได้ดี จะเรียนรู้ได้ดีขึ้น ทั้งความตั้งใจ การเก็บข้อมูล และความจำตาม
 ความเห็นของโกลแมน โรงเรียนและครูมีบทบาทในการสอนนักเรียนให้มีความฉลาด-
 ทางอารมณ์ดังนี้

1. โรงเรียนมีพันธกิจที่จะต้องกล่อมเกลานักเรียนให้มีความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิต การเตรียมนักเรียนรวมทั้งเตรียมความสามารถด้านคณิตศาสตร์ ภาษา การจัดการตนเอง การควบคุมอารมณ์ และสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. ครูเป็นต้นแบบสำหรับนักเรียน สอนนักเรียนจากสิ่งที่ครูเป็น โดยจัดการปัญหาได้เหมาะสม เช่น ปัญหานักเรียนทะเลาะกัน สังเกตนักเรียนที่แยกจากกลุ่มเพื่อนและสร้างกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้ากับเพื่อน

Shapiro (1997, pp. 156-164) เสนอเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ ดังนี้

1. ปลูกฝังให้เด็กซึมซับมาตรฐานที่ถูกต้องทางศีลธรรมของศาสนา
2. ฝึกให้เด็กแสดงความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เจาะจงโอกาส
3. ให้เด็กฝึกงานบริการชุมชน โดยไม่มุ่งหวังผลกำไร
4. ฝึกการพูดความจริง และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคำพูด การพูดคุยเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรม
5. ฝึกให้เด็กนำอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์สอนใจ เพื่อการยับยั้งชั่งใจ
6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาการแสดงออกทางอารมณ์
7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เพื่อรักษาและพัฒนาสุขภาพจิตลดการสร้างปัญหา
8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการมีสติเตือนตนเอง เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในใจตน เป็นการสร้างสติที่ควบคุมของตนในการกระทบกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. ให้ฟังดนตรีบรรเลงเบา ๆ ให้ดูภาพเขียนเพื่อถามความรู้สึก
10. ฝึกให้เด็กเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา
11. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็ก เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็ก ดัชนีวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ดี ดูได้จากทักษะทางสังคม ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับรู้ และเรียนรู้

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน โดยพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน

13. ฝึกให้เด็กสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้

14. ฝึกให้เด็กมีโอกาสดำรงตน

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมรรยาทส่วนตัวและมรรยาทสังคม

16. ฝึกเด็กให้มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ

17. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม

18. ฝึกให้เด็กสามารถยอมรับข้อผิดพลาดและความล้มเหลวของตนได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 113-114) กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่บุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะอารมณ์

2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น

4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน

6. พัฒนาความซื่อตรง (integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้

8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม

11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (conflict management)

13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานคนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 202-204) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ซับซ้อนเห็นผลช้า ต้องอาศัยการออกแบบที่ใคร่ครวญและประเมิณความจำเป็นมาแล้วเป็นอย่างดี โปรแกรมที่ดีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการกระทำ

2. เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ที่ซับซ้อนของเด็ก ทั้งจากที่เด็กคิดและเข้าใจเองจากการที่เขาได้โต้ตอบกับโลกภายนอก

3. ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ทางตรงทางอ้อม ผ่านการเล่น การสื่อคั่นระหว่างคนกับคน คนกับสิ่งของ คนกับสถานการณ์

4. มุ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จริงจัง ทุกวัน

5. มีการสื่อประสานอย่างดี ระหว่างพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้บริหาร บางครั้งรวมถึงเพื่อนฝูงคนสนิทของเด็กด้วย

6. ใช้สื่อการสอนหลายอย่าง ให้ตรงกับพัฒนาการและในสิ่งที่เด็กสนใจ

7. เป้าหมายมุ่งเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี อุปนิสัยและจิตใจที่งดงาม สอดคล้องกับวุฒิภาวะและภูมิปัญญา

8. ออกแบบโดยคำนึงถึงพัฒนาการความพร้อม

9. มีการติดตามประเมินผลสำเร็จ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ อาทิ ประเมิณจากพฤติกรรมความร่วมมือ การแสดงออกในชั้นเรียน การควบคุมตนเอง

กล่าวโดยสรุป แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีดังนี้

1. ฝึกจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

1.1 ฝึกตระหนักรู้ (self-awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง รู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต ชื่นชมตัวเองได้

1.3 ฝึกให้รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไตร่ตรองก่อนการแสดงออก โดยคำนึงถึงสีหน้าท่าทางและคำพูด การฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

1.4 ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี และอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้ เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

1.5 ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motive)

1.6 ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด

1.7 มีอาจารย์ทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษา (counseling) แก่เด็ก

2. ฝึกสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.1 ฝึกให้นึกถึงผู้อื่น รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy)

2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม โดยใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร

2.3 ฝึกสร้างมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ แสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ ในวาระที่เหมาะสม

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ เป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจริยธรรมและความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

จากงานวิจัยที่ศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความฉลาดทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผล สนับสนุนโดยงานวิจัยของนักวิชาการหลายท่าน ได้แก่

สุดถวิล สืบสายพรหม (2544) พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความพึงพอใจในงาน

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผ่องพรรณ แว่ววิเศษ (2534) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมพุทธศาสนามากเป็นผู้มีสุขภาพจิต

ระพีวรรณ คล้ายแดง (2534) พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมทางสังคมในเรื่องการเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตาม การร่วมมือ การมีน้ำใจ การเห็นอกเห็นใจ และความเกรงใจ รวมถึงความมากน้อยของการแสดงออก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

Tapia (อ้างถึงใน ปริญาณี ศิพรหม, 2551, หน้า 45) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์อารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจเชาว์อารมณ์ กับคะแนนเชาว์ปัญญาจากแบบทดสอบของไอติส เลนนอน และตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษาและด้านจำนวน จากแบบทดสอบวัดความถนัดในการเรียน เกรดเฉลี่ย ภูมิหลัง เพศและระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจเชาว์อารมณ์มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการวิจัยพบว่า คะแนนจากการวัดเชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของ ไอติส เลนนอน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเชาว์ปัญญาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนเชาว์อารมณ์สูง

กว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าแบบสำรวจชาวอาร์มณ เป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในการวัดชาวอาร์มณ

Menhart (อ้างถึงใน ปริญาณี ดิพรหม, 2551, หน้า 45) ได้ศึกษาถึงผลของชาวอาร์มณที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชาวอาร์มณกับคะแนนการสัมภาษณ์ทำงาน ในการวิจัยครั้งนี้เมนฮาร์ทได้ใช้องค์ประกอบของชาวอาร์มณ 4 ประการคือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการ และควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลผลิต และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 116 คน โดยจัดสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการวิจัยพบว่าชาวอาร์มณมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

Holbrook (อ้างถึงใน ปริญาณี ดิพรหม, 2551, หน้า 45) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชาวอาร์มณกับทักษะการเขียน โดยตั้งสมมติฐานว่ามีสหสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างทักษะการเขียนกับคะแนนชาวอาร์มณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา EN 102 การเขียนเบื้องต้น ปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน พบว่าคะแนนชาวอาร์มณได้มาจากการสังเกตของผู้สอน มีสหสัมพันธ์กับผลจากเพิ่มสะสมงานของนักเรียน และเกรดวิชา EN 102 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Birk (อ้างถึงใน ปริญาณี ดิพรหม, 2551, หน้า 46) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับการรับรู้อัตมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวิทยาลัยครูที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาการศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐที่เมืองเมมphis จำนวน 120 คน โดยใช้แบบทดสอบ 3 ชุด คือ วัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม วัดทิศทางการรับรู้ วัดอัตมโนภาพแห่งตน ผลปรากฏว่าตัวแปรที่เกี่ยวกับอายุ เพศ จำนวนหน่วยกิตที่สอบได้ และค่าคะแนนเฉลี่ยสะสมกับตัวแปรที่เกี่ยวกับทิศทางการรับรู้อัตมโนภาพแห่งตน มีส่วนช่วยในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Kohberg (อ้างถึงใน ปริญาณี ดิพรหม, 2551, หน้า 46) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับระดับอายุ โดยแบ่งเหตุผลเชิงจริยธรรมออกเป็น 6 ชั้น พบว่าเด็กอเมริกันอายุ 7, 11, 13 และ 16 มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในชั้นที่ 1 และ 2 เด็กอายุ 10 ปี ยังคงใช้เหตุผลในชั้นที่ 1 และ 2 อยู่บ้าง ส่วนวัยรุ่นตอนปลายอายุ 16 ปี แม้

จะยังคงใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในชั้นที่ 3 และ 4 มาก แต่ก็ปรากฏว่ามีผู้ใช้เหตุผลในชั้นที่ 5 และ 6 มากกว่าเด็กกลุ่มอื่น ซึ่งแสดงว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมกับอายุมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .59$)

ดังนั้น การศึกษาด้านจริยธรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสันติสุข ทั้งนี้ เพราะความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมนั้น มีลักษณะที่เป็นอันตรกิริยา (interaction) กล่าวคือ มีการปฏิบัติต่อกันทั้งทางสร้างสรรค์และบ่อนทำลาย การปลูกฝังจริยธรรมจึงเป็นการสร้างคนให้เป็นคนมีจิตใจประเสริฐสมบูรณ์ ขยายขอบเขตคุณงามความดี โอบเอื้อไปถึงการช่วยเหลือผู้อื่นให้พบกับสิ่งดีงาม มีความสุขโดยทั่วกันด้วยความรักและเมตตาธรรม จริยธรรมจึงเป็นเครื่องคุ้มครองโลกเป็นฝ่ายธรรมะที่จะชนะอธรรม ถ้าปราศจากจริยธรรมเสียแล้วก็จะไม่มีเครื่องมือ ที่จะควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ ทำให้มนุษย์ไม่ต่างอะไรไปจากสัตว์

สังคมไทยปัจจุบันกำลังตื่นตัวกับปัญหาจริยธรรมของเยาวชนมากขึ้น เนื่องจาก การรับรู้ที่ตรงกันว่า การที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาไม่ได้เป็นเครื่องประกันได้ว่า บุคคลนั้นจะเป็นผู้ทำประโยชน์ หรือมีคุณค่าทางสังคมและประเทศชาติเสมอไป หากจิตใจของผู้นั้น ไม่ได้พัฒนาไปตามวัย อาจกล่าวได้ว่า ค่านึงแต่ด้านวัตถุแต่ไม่เห็น ความสำคัญทางด้านจิตใจหรือขาดคุณธรรม ขาดความเมตตากรุณา ไม่มีมนุษยธรรม มีแต่ความเห็นแก่ตัว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปลูกฝังความเป็นพลเมืองดีให้กับ เยาวชนไปพร้อมกับการให้ความรู้ควบคู่กันไปด้วย