

ตาราง 2 (ต่อ)

องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม	ปัจจัยย่อยที่เกิดจากความสามารถเชิงอารมณ์
	23. การสร้างพันธะผูกพัน (Building Bonds) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติ 24. ความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและการให้ความร่วมมือ 25. การสร้างทีมงาน (Team Capabilities) หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

ที่มา : Goleman. (1999) *Working with Emotion Intelligence*. : 32 – 33

โกลแมน (Goleman) ได้จำแนกเชาว์อารมณ์ ออกเป็น 2 สมรรถนะใหญ่ ๆ คือ

1. สมรรถนะทางด้านสังคม เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการความรู้สึกและความห่วงใยของผู้อื่นดังนี้

ก. การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่นด้วย

ข. มีจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) รับรู้คาดคะเนและตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นหรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

ค. ส่งเสริมผู้อื่นตามความต้องการและช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถให้ถูกต้อง

ง. ให้โอกาสบุคคลอื่น สามารถมองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็น ความแตกต่างของคนและไม่ถือเขาถือเรา

จ. ตระหนักรู้ถึงทัศนคติเห็นของกลุ่มและสามารถคาดคะเนสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

1.2 ทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation) เป็นความคล่องตัวในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ประกอบด้วย

ก. ความสามารถในการโน้มน้าวใจ สามารถแสดงวิธีการโน้มน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้ได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียน และได้ผล

ข. มีการสื่อสารที่ดี (Communication Skill) ชัดเจน นุ่มนวล ถูกต้อง น่าเชื่อถือ

ค. มีความเป็นผู้นำสามารถโน้มน้าว ใจหรือผลักดันกลุ่มได้อย่างถูกต้องทาง

ง. สามารถกระตุ้นเร้า ริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี (Managing Change) ซึ่งทางการบริหารเรียกว่า การบริหารการเปลี่ยนแปลง

จ. สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี (Conflict Management) เจรจาต่อรอง แก้ไขหาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

ฉ. สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย

ช. ทำงานเป็นทีมร่วมมือกันเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

ซ. สร้างสมรรถนะของทีมงาน ให้เกิดพลังความร่วมมือ

2. สมรรถนะส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดีประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าเป็นผู้ที่มีสติสามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวและความพร้อมของตนเองประกอบด้วย

ก. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

ข. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

ค. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

ง. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเอง โดยให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสม

พอดี

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self - Regulation) การควบคุมหรือกำหนดตัวเองนับเป็นปัจจัยที่สำคัญของชาวน์อารมณ์ ไม่ทำอะไรโดยใช้อารมณ์พาไปประกอบด้วย

ก. การควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้  
 ข. เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจ เป็นผู้ที่ทำอะไรโดยรักษาคุณงามความดีเป็นหลัก

ค. เป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ  
 ง. มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ  
 จ. ชอบสร้างสิ่งใหม่ ๆ เปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางและข้อมูลใหม่ ๆ ได้อย่างมีความสุข

2.3 สามารถสร้างแรงจูงใจ และจูงใจตนเองได้ (Motivation Oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มนำทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งหมาย ประกอบด้วย

ก. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) โดยพยายามทำภารกิจต่าง ๆ มีการปรับปรุงมาตรฐานอันดีเลิศ (Standard of Excellence)

ข. มีความจงรักภักดี (Royalty) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายขององค์การ

ง. มองโลกในแง่ดี เผชิญกับอุปสรรคและปัญหาได้อย่างไม่ย่อท้อ จนสำเร็จบรรลุมติวัตถุประสงค์

แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคูเปอร์ และซาวาฟ

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1997 : 24) ได้เสนอโครงสร้าง EQ ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น

1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลัง

สร้างสรรค์

1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)

1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)

1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)

1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)

1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่นตน (Authenticity)

2.2 มีความเชื่อศรัทธาและมีความฮึดหยุ่น

2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่

2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติและเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การทำงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบ และมีสติ

3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น

3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามที่พูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

3.4 สามารถโน้มน้าวใจบุคคลอื่น โดยปราศจากอำนาจ

4. ความกลมกลืน และความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถนะที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

4.1 การแสดงออกด้านการหยิ่งรู้

4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ

4.3 การเล็งเห็น โอกาส

4.4 การสร้างอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ของบาร์ออน (Bar-on)

บาร์ออน (Bar-on, 1997 : 34-37) ได้แบ่งองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน

1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน

1.3 การตระหนักรู้งานคือสติ

2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น

2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในด้านการตรวจสอบความรู้สึกของตน

- 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
- 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของคนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
- 4. ยุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
  - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
  - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- 5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
  - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
  - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
  - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ของ Salovey and Mayer

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Goleman 1995 : 4) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ เป็นประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็น คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Knowing one's Emotion หรือ Self Awareness) เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริงและสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้
  2. ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotion) คือความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สดักความวิตกกังวล รุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็ว
  3. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Other) เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
  4. การจูงใจตนเอง (Motivating) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้
  5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
- แนวความคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทย มีผู้สนใจและพยายามกำหนดองค์ประกอบของเขาวนัอารมณ์ ดังนี้  
 เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 62 - 65) ได้อาศัยหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งองค์ประกอบเขาวนั  
 อารมณ์หรือที่เรียกว่าทักษะอารมณ์ ดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งอาศัยธรรมะหมวดพรวิหาร 4 เป็นตัวแทนของ  
 ความเห็นอกเห็นใจ
2. สติ (Awareness) อาศัยธรรมข้อสติปัญญา 4 จะช่วยให้สงบจิตใจจากความว้าวุ่น ทำให้  
 ให้เข้าใจความหมายของชีวิต
3. การแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving/Stress) แบ่งความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเอง  
 และความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือธรรมชาติ การแก้ไขทำโดยการใช้ปัญญาตามธรรมะเรื่องอริยะ  
 สัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

วิระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย (อุษณา เอื้อสิรินนต์, 544 : 36 - 37 ; อ้างอิงจาก วิระวัฒน์ ปิ่นนิค  
 มัย, 2542) มองว่าเขาวนัอารมณ์จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นผลรวมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม เช่น บ้าน  
 ครอบครัว สื่อ โรงเรียน ที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึงอารมณ์หรือ EGO  
 Development ของบุคคล หรืออนุวัฒนธรรม (Sub - Culture) มีผลต่อระดับเขาวนัอารมณ์ของ  
 บุคคลเป็นอย่างยิ่ง

2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับภาวะวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญวัย (Maturity) เช่น ความอดได้รอ  
 ได้ ไม่หุนหันพลันแล่นหรือใจร้อนโกรธง่าย การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยึดตนเองเป็น  
 ศูนย์กลาง เป็นต้น เขาวนัอารมณ์ของบุคคลในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น อาจแตกต่างกันไปจากระดับเขาวนั  
 อารมณ์ของคน ๆ เดียวกันเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ที่จำเป็นต้องใช้เวลาและ  
 ความเอาใจจริงเอาใจในการปรับเปลี่ยนพัฒนา การเรียนรู้ของเขาวนัอารมณ์มักจะเกิดกับชีวิตในช่วง  
 หลังการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนมาก

4. เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ การเรียนรู้ของเขาวนัอารมณ์ทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น  
 (Implicit) หรืออาจแสดงออกมาอย่างชัดเจน (Explicit) ก็เป็นไปได้ เชื่อว่าเขาวนัอารมณ์พัฒนาได้ตั้งแต  
 วันเด็กไปจนถึงอายุ 50 กว่า ๆ โดยจะมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45 - 55 ปี

5. การมองได้ในนัยของความเหมาะสมมากกว่าจะเป็นเรื่องของความถูก-ผิด หรือขาว - ดำ  
 ดี - ชั่ว หรือการประเมินตนเป็นแต่ัมคะแนน ในการประเมินแต่ละครั้งอาจมีค่าที่ผันแปรได้ การ  
 ประเมินเขาวนัอารมณ์ควรใช้เครื่องมือวัดหลาย ๆ รูปแบบประกอบร่วมกัน

6. มีหลายองค์ประกอบร่วม (Multifactorial) เซาว์อารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อมวัฒนธรรมการเรียนรู้ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการปรากฏให้เห็นจาก บุคลิกภาพ และเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในคนและภายนอกคน ซึ่งการพัฒนาเซาว์อารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้นเป็นกระบวนการสร้างที่ต้องใช้เวลา อันเป็นผลร่วมของปฏิสัมพันธ์ใน 2 ลักษณะ คือ การซึมซับเข้าสู่ตัวเองกับการแสดงออกกับสิ่งแวดล้อมนอกคน การหล่อหลอมพัฒนาเซาว์อารมณ์ เป็นผลร่วมจากทั้ง 4 ปัจจัย ได้แก่ การกำหนดคุณค่าภายในตน การดูแลซึมซับและการปรับตัว การขัดเกลานิสัยทางสังคม และการแสดงออกที่ปรากฏ

7. ความสัมพันธ์ของเซาว์อารมณ์กับ IQ ไม่แน่นอน การที่บุคคลมี IQ สูงก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าเซาว์อารมณ์ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย การที่แต่ละคนมีเซาว์อารมณ์สูงก็ไม่ได้ ยืนยันว่าเซาว์อารมณ์ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย แต่โดยภาพรวมผู้ที่มิเซาว์อารมณ์สูงมักมีแนวโน้มที่จะมี IQ สูงด้วย เนื่องจากองค์ประกอบของเซาว์อารมณ์จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้และแก้ปัญหา ได้ดียิ่งขึ้น

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542: 37-52) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ โดยได้ประยุกต์มาจากคำสอนของพุทธศาสนา จากทฤษฎีจิตวิทยา แนวทางของเวตซิงเจอร์ (Wesisger : 1988) แนวทางของโกลแมน และแนวทางของซาโลเวย์และคณะ โดยแยกเป็น 2 หัวข้อที่มีความสัมพันธ์กันและเชื่อมต่อกัน คือ การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตน และในส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนี้

#### 1. การพัฒนาสติปัญญาที่เกี่ยวกับตน ประกอบด้วย

##### 1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน

- 1.1.1 บอกตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร
- 1.1.2 ชื่อสัจย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน
- 1.1.3 ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

##### 1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสม

- 1.2.1 ตระหนักว่าตนคือผู้รับผิดชอบอารมณ์ของตนเอง
- 1.2.2 แยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความหมาย
- 1.2.3 บอกตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจนกว่าความรู้สึกทางลบจะหายไป
- 1.2.4 ใช้อารมณ์ส่งเสริมการคิดของตน

##### 1.3 การสร้างพลังใจให้ตนเอง

- 1.3.1 มองเห็นความงดงามของโลก
- 1.3.2 การจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจด้วยการทำสมาธิ

1.3.3 การสร้างโปรแกรมจิต และตั้งเป้าหมายชีวิตให้ตนเอง

1.3.4 การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

1.3.5 ความกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ

## 2. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1 เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

2.2 เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

2.3 มีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก

2.3.1 ต้องเคารพความคิดของผู้อื่น

2.3.2 คิดในเชิงว่าฉันก็ชนะ - เธอก็ชนะ

2.3.3 แสดงความคิดเห็นอย่างซื่อตรงด้วยท่าทีที่เป็นมิตร

2.3.4 สื่อสารในระดับที่เหมาะสม

2.4 ช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้

พระราชวรมุณี (2542 : 21 - 23) ความสามารถทางอารมณ์ในพุทธศาสนาก็คือการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล ซึ่งทางพุทธศาสนาไม่มีการแยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา ซึ่งปัญญาในทางพุทธศาสนามี 3 ชั้นคือ

ขั้นที่ 1 สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่าง ๆ ในความคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 จินตามยปัญญา เป็นความรู้ขั้นคิดวิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากขั้นที่หนึ่ง

ขั้นที่ 3 ภวานามยปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับตนเองภายในตนเอง ความรู้จากตนเองที่รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการอาศัยการทำจิตใจให้สงบ โดยอาศัยสมาธิ ถ้าจิตสงบไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ จิตใจก็จะผ่องใสสามารถเห็นความจริงทั้งภายในและภายนอกตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จากปัญญาทางพุทธศาสนาทั้งสามขั้นดังกล่าวข้างต้น ความสามารถทางอารมณ์ก็คือปัญญาในขั้นที่สาม โดยทางพุทธศาสนาถือว่าอารมณ์กับปัญญานั้นเกิดร่วมกัน ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกมาโดยมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับก็คือ ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ข้อแตกต่างของการแสดงออกทางอารมณ์ของทางพุทธศาสนากับฝ่ายตะวันตกก็คือ ฝ่ายตะวันตกให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้แต่พยายามแสดงออกให้พอดี เช่น มีความโกรธได้แต่ต้องรู้จักแสดงความโกรธ ส่วนในทางพุทธศาสนานั้น ให้ใช้เมตตามากำกับความโกรธ ใช้ขบวนการระงับความโกรธด้วยความเมตตา โดยการปลุกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทนที่เราเรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใส



ซึ่งเมื่อจิตหลุดพ้นจากอำนาจของความโกรธก็จะทำให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรทำอะไรไม่ควรทำ ก็ทำให้สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ทางพุทธศาสนา วิธีการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ในแนวพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนาปัญญา โดยการเน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติคือความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมา ปฏิบัติการที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอารมณ์ในส่วนที่ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความอิจฉา ความริษยา ฯลฯ จะต้องมึสติกำกับจึงสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลตนเอง ความถูกต้อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด การมีสติจะทำให้รู้ว่าจะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร สามารถเลือกตัดสินใจ เลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยสติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีให้อยู่ในภาวะที่สมดุล

การพัฒนา EQ เป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก จะต้องร่วมกันพัฒนาเด็กของเรา ซึ่งคงจะต้องเริ่มต้นจากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องวางแผนพัฒนาโดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร และกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรพัฒนาครูให้เข้าใจแนวทางพัฒนา EQ และกิจกรรมที่เสริมสร้าง EQ ของเด็ก พ่อแม่และผู้เกี่ยวข้อง

นักการศึกษาจำเป็นต้องเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา EQ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับ IQ เพื่อให้เด็กของเราเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข กระบวนการจัดการศึกษาจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาเพื่อปรับกระบวนการทัศน์ใหม่ แทนที่จะมุ่งเน้น IQ แต่เพียงอย่างเดียวเพราะการจัดการศึกษาเป็นการจัดการประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเกิดการเรียนรู้ไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 23) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องเขาวัวอารมณ์โดยอาศัยแนวคิดจากโกลแมน บาร์ออน เมเยอร์และซาโลเวย์ และหลักพุทธศาสนามาดัดแปลงให้เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของเขาวัวอารมณ์ที่สำคัญออกเป็น 3 องค์ประกอบหลักคือ ความดี ความเก่ง และความสุข

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จัก เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

##### 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

##### 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

### 1.1.3 แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิตพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง จากองค์ประกอบขั้นการรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Identifying Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้ (Self-Control) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของ องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของทฤษฎีไกลแมน จากองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-Awareness) ซึ่งเป็นทักษะภายในตัวบุคคล (Intelligence Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

## 1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

### 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

### 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

### 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของเขาวงกตอารมณ์ด้านความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น พัฒนาจาก องค์ประกอบขั้นการเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์ (Using Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ของทฤษฎีไกลแมนจาก องค์ประกอบด้านความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

## 1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

### 1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

### 1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

### 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบของเขาวงกตอารมณ์ด้านความรับผิดชอบ พัฒนาจากองค์ประกอบขั้นการ เกื้อหนุน การคิดอารมณ์ (Using Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้าน การแสดงความรับผิดชอบต่อการทำของตน (Conscientiousness) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของ องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของทฤษฎีไกลแมนจากองค์ประกอบด้าน ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

## 2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

องค์ประกอบของเขาวนัอารมณ์ด้านความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง พัฒนาจากองค์ประกอบด้านการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ตามแนวคิดของโกลแมน

## 2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 2.2.3 มีความยืดหยุ่น

องค์ประกอบของเขาวนัอารมณ์ด้านความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาพัฒนาจาก องค์ประกอบขั้นการคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้าน เขาวนัปัญหาและอารมณ์ (Managing Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และซาโลเวย์ จาก องค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม (Social Skills) ของทฤษฎีโกลแมน จากองค์ประกอบด้านสัม พันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของบาร์ออน

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

## 3.1 ความภูมิใจในตนเอง

- 3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

องค์ประกอบของเขาวนัอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเอง พัฒนาจากองค์ประกอบด้าน ความมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน (Self-Confidence) ซึ่งเป็น องค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ของทฤษฎี โกลแมนจากองค์ประกอบด้านการนับถือตนเอง (Self-regard) และการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-Actualization) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

## 3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

- 3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
- 3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านความพอใจในชีวิต พัฒนาจากองค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของโกลแมน บาร์ออน และหลักพุทธศาสนา

### 3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านความสงบทางใจพัฒนาจากองค์ประกอบด้านความสุข (Happiness) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่อยู่ในสภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Mood) ตามแนวคิดของ บาร์ออน และพุทธศาสนา

#### ลักษณะของผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 24) กล่าวว่าคนที่มีเขาวนอารมณ์สูงมักจะเป็นคนที่

1. สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเอง
2. สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น
3. จูงใจตนเอง และสามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในของตนที่เรียกว่า สามารถควบคุมตัวเองได้
4. สามารถระงับการตอบสนองความต้องการ
5. มีวิธีจัดการความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตน ได้อย่างดี
6. สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการอารมณ์ได้
7. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
8. เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน สถานศึกษาที่ทำงานและในสังคม

9. เป็นผู้มีความสุขทางจิตใจ มีความสุข

คุชฎี สรรวงขันธุ์ (2542 : 30 -31) ได้เสนอสัญลักษณ์ของบุคคลที่มีเขาวนอารมณ์ต่ำไว้ดังนี้

1. ไม่มีความรับผิดชอบแต่ชอบตำหนิคนอื่น ๆ
2. ไม่สามารถนำคำสามคำนี้ขึ้นต้นประโยคได้ คือ “ฉันรู้สึกว่.....”
3. ชอบโจมตี วิจารณ์ สอแตรก ตำหนิ ไม่มีความมั่นคง ชอบขี้หน้า และตัดสินคนอื่น ๆ
4. บ่อยครั้งที่ขึ้นต้นประโยคด้วย “ฉันคิดว่า.....”
5. ไม่สามารถจับความรู้สึกของบุคคลรอบข้างได้

6. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ บ่อยครั้งที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
  7. มักจะแสดงความรู้สึกออกมามากกว่าจะพูดถึงความรู้สึก
  8. หลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มทำกิจกรรมหรือติดต่อกับคนมาก ๆ
  9. สามารถพูดถึงรายละเอียดของเหตุการณ์แต่ไม่พูดถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์
  10. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบแทรก ขาดการใช้อารมณ์ความรู้สึกในการสื่อสาร มองแต่ความเป็นจริงมากกว่าความรู้สึกของคนรอบข้าง
  11. ไม่สามารถอ่านหรือเข้าใจภาษากายได้
- วีรวรรณ ปันนิตามัย (วีรวรรณ ปันนิตามัย, 2542 : 143-144) ได้รายงานลักษณะบ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์ (EQ) สูงต่ำดังตารางต่อไปนี้
- ตาราง 3 ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถทางอารมณ์

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	1. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งทีพุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
2. ไม่ถูกรบกวนงาโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	2. ผูกใจเจ็บ อามาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้
3. สามารถระบุความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	3. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
4. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	4. ชัดเอียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้ผู้ฟังหรือคนอื่น
5. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	5. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ได้
6. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนออกมา ไม่พยายามสอแตรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตน	6. ไม่ใส่ใจกับความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
7. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	7. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น
8. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	8. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
	9. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญ และกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
	10. ใช้ภูมิปัญญาของคน วิพากษ์ ตาหนีผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

พ่อพรหม เกิดพิทักษ์ (2530 : 16) กล่าวว่าบุคคลที่มีเขาวนอารมณ์ที่เหมาะสมจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self - Awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self - Motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้

5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationship) มีความจริงใจและซื่อสัตย์

8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

นางพะงา สิมสุวรรณ (2542 : 198 - 199) กล่าวว่า เขาวนอารมณ์คือความสามารถด้านต่างๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลาย ๆ ด้านซึ่งที่จริงก็คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือทักษะชีวิต คนที่มีเขาวนอารมณ์สูงจะมีคุณสมบัติทั่ว ๆ ไป ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. มีความอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนต่อความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย ๆ
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้

### 11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

สรุปความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลทุกคนควรมีหรือพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิต การทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต และเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นการเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจในตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นศรัทธา และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น

#### แนวทางการพัฒนา EQ

การพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาได้หลายวิธี อาจทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของคนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกลึกซึ้งกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิและวิธีอื่น ๆ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับความเข้าใจตนเองเข้าใจคนอื่นอาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของคนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก

2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดเป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5. รู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ เราสามารถรู้สึกได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบเนะเนะ

7. รู้จักการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการโต้ตรงก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงออกพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้คำนึงถึงผู้อื่นที่เรียกว่าใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นแก่คุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวันเวลาที่เหมาะสม

สุรศักดิ์ หลาวมาลา (2541 : 14 - 20) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักง่าย ๆ เช่น ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี หลีกเลี่ยงการทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็ต้องบอกผ่าน ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ซึ่งกิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติ

1.2 การสร้างบรรยากาศ การสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื่อเชิดชูการชื่นชม

2. หลักสูตรฝึกอบรมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินชีวิต สร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตน ดังนั้น หลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัว และของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดง ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองออกมาทั้งพัฒนา



ความเข้าใจ โดยวิธีการทบทวนในเนื้อหา มุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว.

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการและเป้าหมายทางวิชาการทั้งส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และพัฒนาการเจรจา เพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน

สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคม ซึ่งวัตถุประสงค์ของการพัฒนา EQ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542 : 31-33) ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นตัวอย่งที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนให้เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม

11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานอันดีสูงในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานคนตรี
14. พัฒนาความมีคุณธรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกฝนพัฒนาได้ โดยที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกช่วงวัย โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียนควรฝึกให้นักเรียนรู้จักตนเอง ยอมรับความเป็นจริงของตนเอง ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ฝึกความอดทนอดกลั้น แยกแยะอารมณ์ออกจากความรู้สึก ทั้งนี้สิ่งสำคัญคือการฝึกอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะจะทำให้เด็กสามารถฝึกฝนพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง อาจใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือในการฝึกพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เช่น การใช้ดนตรีบำบัด การฝึกสติ การแนะนำกลุ่ม ก็เป็นวิธีการที่น่าศึกษาและนำมาใช้ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

**บทบาทของ EQ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน (สันติ ตั้งรพีพากร, 2542 : 3)**

บทบาทของ EQ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน มีดังนี้

1. เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชน ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบทางกายภาพ องค์ประกอบทางเจตคติและความคิด องค์ประกอบทางจริยธรรมและ องค์ประกอบทางอารมณ์

2. บทบาทในการอบรม หมายถึง การแนะนำสั่งสอน ฝึกฝนที่มุ่งให้เด็กประพฤติดี มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักควบคุมตนเอง

3. บทบาทในการเลี้ยงดู หมายถึง การดูแลเพื่อสนองความต้องการของเด็กทั้งกายและใจ มุ่งให้เด็กมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค ไม่มีคามพิการ อารมณ์แจ่มใส อุบนิสัยใจคอ หลักแน่น มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด

4. บทบาทในกระบวนการจัดกลาในสังคม อันเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตและเป็นหน้าที่หลักของครอบครัว โดยที่พ่อแม่เป็นผู้สอนความรู้ ทักษะและลักษณะบางอย่างให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งพ่อแม่จะมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติ ความเชื่อ คุณค่าและค่านิยมต่าง ๆ ให้แก่เด็ก

5. บทบาทในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็ก หมายถึงความสัมพันธ์ที่ผลกระทบซึ่งกันและกัน ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็กจะมีลักษณะโต้ตอบซึ่งกันและกันและเป็นการกระตุ้นการเสริมแรงซึ่งกันและกัน

6. บทบาทในกระบวนการรับรู้ตนเองของเด็ก ซึ่งจะมีพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ซึ่งจะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยจะส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น ความผูกพันทางอารมณ์ การควบคุมตนเอง ซึ่งเด็กจะซึมซับลักษณะของผู้ที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยเข้าไปไว้ในตนเอง

7. บทบาทในการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็ก โดยเด็กจะรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ใกล้ผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถเล่นและสำรวจสิ่งแวดล้อมได้ เด็กจะปรับสมดุล ความผูกพันทางอารมณ์กับผู้เลี้ยง ถ้าเด็กมีความผูกพันแบบมั่นคงจะรู้สึกปลอดภัยและมี ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น จะมีแนวโน้มเป็นคนที่มีความสุข มีความไว้วางใจผู้อื่น พอใจในสิ่งที่ตนเป็น และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

8. บทบาทในการพัฒนาพื้นฐานทางอารมณ์ ซึ่งถ้าเด็กมีพื้นฐานทางอารมณ์ดีจะเป็นเด็กที่เลี้ยงง่าย การแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า (เช่นระดับเสียง) จะน้อยและนุ่มนวล ปรับตัวไวเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ อารมณ์ดี ยิ้มง่าย มีสมาธิ และพยายามอย่างต่อเนื่อง

9. บทบาทในการพัฒนาทางจริยธรรม โดยการพัฒนจริยธรรมเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมโดยรวม ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กมีจริยธรรมที่ดีจะต้องมีหลายปัจจัยประกอบกัน โดยพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการให้ความรัก และการฝึกระเบียบวินัยให้แก่เด็ก ซึ่งเด็กที่ได้รับการรักจะมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมดีกว่าเด็กที่ขาดความรัก

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

##### งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์ติน (Martin, 1986 : 220 - 227) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์จากเท็กซัส จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 2 กลุ่มและกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ให้กลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มเลือกเรียนวิชาเลือกและวิชาชีพด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มทดลองให้เข้ารับการฝึกการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ การติดต่อสื่อสาร การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาใช้เวลาในการฝึกทักษะทางสังคมวันละ 45 นาที ตลอดปีการศึกษา 1984 -1985 ผู้วิจัยจะทำการวัดผลก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียนทุกกลุ่ม แล้วนำมา

วิเคราะห์ผลการวิจัย พบว่าทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพฤติกรรมและผลการเรียนให้ดีขึ้นได้ แสดงให้เห็นถึงทิศทางในทางบวกของพฤติกรรม และผลการเรียนของกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม

ซูทาร์โซ และคณะ (Sutarso and Others.1996:Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย มีตัวแปรตามคือเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตัวเอง และการจัดการกับอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือเพศและเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ทางมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนด้านความช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีต่อเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

รอกฮิลล์ และกรีนเนอร์ (Rockhill and Greener. 1999 : Online) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตรวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Meta Mood Scale for Children) จำนวน 28 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกร่องโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือการแสดงความกดดัน ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3-7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงเหมือน จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับการรายงานตนเองจากแบบทดสอบวัดการควบคุมอารมณ์ ความเที่ยงตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่าคะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์แต่ละฉบับมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับปรุงตนเอง ซึ่งวัดจากแบบทดสอบความพอใจในชีวิต และการแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม และความสามารถในการปรับปรุงตนเอง

#### งานวิจัยในประเทศ

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคานัย และอุสา สุทธิสาคร (2542 : 112-119) ได้สร้างแบบทดสอบวัดเซาว์อารมณ์ โดยเรียกว่า "EQ99" จำนวน 90 ข้อ และข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ 9 ข้อ โดยมีมาตราส่วนประเมินค่าจำนวน 5 มาตรา โดยใช้โครงสร้างของเซาว์อารมณ์ของซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997) และโกลแมน (Goleman, 1998) และให้กรรมการจำนวน

30 คน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธี Lawshe Content Validity Ratio (Lawshe, 1975) โดยเริ่มแรกเขียนข้อสอบทั้งสิ้น 242 ข้อ ผลการวิเคราะห์ชี้ว่ามีจำนวนสูงกว่าวิกฤติ (0.37) จำนวน 203 ข้อ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้า จำนวน 464 คน แล้วทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบ องค์ประกอบคือการรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดี และมีทักษะทางสังคม จำนวน 90 ข้อ นำแบบทดสอบไปวัดกับนักศึกษาจำนวน 217 คน และนำไปทดสอบซ้ำระยะห่าง 10 สัปดาห์ พบว่า ค่าประมาณความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายในของการสอบครั้งแรกคือ .9231 ของการสอบครั้งที่ 2 คือ .9309

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 59 - 60) ได้ศึกษาระดับ EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่าเด็กห้องเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

เจษฎา บุญมาโสม (2544) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิษฎา ดวงจันทร์ (2544 : 46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเสด็จนคร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมคและนักเรียนที่หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักการฟรีแมค มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุพา แสงพรหม (2545 : 60) ได้เปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติและนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01