

สุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
WELL-BEING AND EMOTIONAL QUOTIENT OF STUDENTS AT
FACULTY OF EDUCATION, UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY



¹บุญมัน ธนาศุภวัฒน์, ²สมิตรา โรจนนิติ, ³สุพิน ใจแก้ว และ ⁴จามรี ศรีรัตนบัลล์

¹Boonmun Thanasupawat, ²Sumitra Rojananiti, ³Supin Jaikaew
and ⁴Jamaree Srirattanabul

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์, ประเทศไทย
Uttaradit Rajabhat University, Thailand.

¹boonmun99@hotmail.com

Received: May 27, 2024; **Revised:** June 28, 2024; **Accepted:** July 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) สุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและ สุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา และ 3) แนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษา คณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 – 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 335 คน ใช้ วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยคำนวณจากสูตรของเทโร ยามาเน่ (Taro Yamane) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบประเมินสุขภาวะและแบบประเมินความฉลาดทาง

¹ รองศาสตราจารย์, สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

² อาจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

⁴ อาจารย์ ดร.คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

อารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการทางสถิติที่ใช้ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าไควสแควร์ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า 1) สุขภาวะของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 64.93 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 60.50 2) เพศมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง สุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 3) แนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 5 อันดับแรก ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความต้องการของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม การรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวมการเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ของผู้อื่นและการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ตามลำดับ

คำสำคัญ : สุขภาวะ, ความฉลาดทางอารมณ์

Abstract

This research is a survey research (Survey Research) with the objective of studying. 1) Well-being and emotional quotient of students 2) Relationship between personal factors and well-being and emotional of quotient students and 3) Guidelines for enhancing emotional quotient of students, Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat University The sample group used in the study were students. Faculty of Education, Years 1 - 4, Semester 2 Academic year 2023, number of 335 people, using a purposive sample selection method calculated from the formula of Taro Yamane. The tools used in this research include: Wellness Assessment and Emotional Quotient Assessment Data were analyzed using ready-made computer programs. Statistical methods used include frequency distribution, percentage values. Square value and Pearson's correlation coefficient. The results of the study found that 1) The well-being of students is at a good level, 64.93 percent. The emotional quotient of students is within the normal range, 60.50 percent. 2) Gender is related to good emotional quotient. Year level is related to emotional quotient. The well-being and emotional quotient of students are significantly

related at the 0.01 level. 3) The top 5 ways to enhance emotional quotient include recognizing and understanding one's own emotions or needs. Dealing with your own emotions appropriately Taking responsibility for yourself others and the public Understanding and caring for the emotions of others and adapting to various problems and situations accordingly

Keywords : Well-being, Emotional Quotient

บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ในปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่ค้นพบและมีผลยืนยันไปในทิศทางเดียวกันว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากกว่าเชาวน์ปัญญาโดยเชาวน์ปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิตและการทำงานเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลเข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต มีเป้าหมายชีวิตที่เป็นจริง มีการพัฒนาศักยภาพและแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จตลอดจนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข (Goleman 1998 p 317; รัตนวัชร เพ็ญรัตน์ศิริ 2563 : 188)

บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้ได้เร็วและได้ดี มีความสุข มองโลกในแง่ดี ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และเป็นผลให้เป็นผู้มีความสุขภาวะที่ดี กล่าวคือเป็นผู้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและเชาวน์ปัญญา ซึ่งประเวศ วสี (2543 ; อ้างใน ณัชรรัตน์ ดาวงค์ 2552 : 25) กล่าวว่า สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของบุคคลใน 4 มิติ คือร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หากสุขภาพสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็เรียกว่า “สุขภาวะ” ที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ การขาดความสมดุลในส่วนขององค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่นๆ เสมอ การมีสุขภาวะที่ดีจำเป็นต้องพัฒนาในทุกๆ ด้านพร้อมกัน นั่นคือ เมื่อร่างกายแข็งแรงส่งผลให้จิตใจเราแข็งแรงสดใส ปรับตัวเข้ากับบุคคลหรือสังคม และเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งแวดล้อมอย่างสมบูรณ์และสมดุล

การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศเพราะสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการผลิตบัณฑิตผู้ที่มีความรู้ในวิชาการขั้นสูงเพื่อออกไปรับผิดชอบภารกิจต่างๆ ของสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม

วัฒนธรรม และการศึกษา ตลอดจนการเป็นผู้นำในหน่วยงานต่างๆ ของสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน นักศึกษาในระดับอุดมศึกษานอกจากจะต้องเป็นบุคคลที่มีภูมิรู้ในสาขาวิชาที่ตนศึกษาแล้ว ยังต้องมีความมั่นคงในอารมณ์ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้นและเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอและมีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการศึกษาปัจจุบันที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ สมดุลทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญาและสังคม ในทุกระดับการจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิต (ประภาศ ปานเจียง. 2558 :1950)

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอน โดยมีเป้าหมายของการผลิตบัณฑิตครูที่ดี มีคุณภาพ มีความรู้ความสามารถทั้งด้านวิชาการ ด้านกิจกรรม ด้านการดำเนินชีวิต ตลอดจนเป็นผู้ที่มีสุขภาวะดี มีความฉลาดทางอารมณ์ การที่จะบรรลุผลดังกล่าวได้นั้นนักศึกษาจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาวะต่างๆ ที่อยู่รอบตัว หากเกิดปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาวะทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางปัญญา ย่อมส่งผลกระทบต่อด้านอื่นตามมา หากนักศึกษาได้รับการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะไปในทางที่ดีพร้อมกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ย่อมทำให้นักศึกษาสามารถนำศักยภาพตนเองออกมาใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสุขภาวะกับความฉลาดทางของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ เพื่อจะได้ทราบว่าปัจจัยส่วนบุคคล สุขภาวะของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่และได้ทราบแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับคณะครุศาสตร์และผู้ที่เกี่ยวข้องในการกำหนดนโยบาย การวางแผนจัดการเรียนการสอน รวมทั้งการจัดบริการต่างๆ ให้กับนักศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีคุณลักษณะของความเป็นครู มีความพร้อมที่จะก้าวไปเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง สุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1 – 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,070 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของประชากร ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยคำนวณจากสูตรของ เทโร ยามาเน่ (Taro Yamane) จำนวน 329 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัยแบ่งเป็น 4 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นการสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี ลักษณะที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้เฉลี่ยของบิดามารดา อาชีพของบิดาและมารดา

ตอนที่ 2 แบบประเมินสุขภาวะ เป็นการประเมินสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 52 ข้อ เป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข (กรมสุขภาพจิต)

ตอนที่ 4 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางที่นักศึกษาต้องการฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการทางสถิติที่ใช้ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าไควสแควร์ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ คณะผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 55 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 28.96 ผลการเรียนโดยเฉลี่ย 3.01-3.50 ร้อยละ 48.06 สภาพที่พักอาศัยที่เป็นหอพัก/บ้านเช่า ร้อยละ 44.48 สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 82.09 รายได้เฉลี่ยของบิดามารดาต่อเดือน 10,000-20,000 บาท ร้อยละ 32.84 บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 33.73 มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 35.52 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะทั้ง 4 ด้านของกลุ่มตัวอย่าง (N= 335)

สุขภาวะ	ระดับสุขภาวะ				
	ไม่ดี จำนวนร้อยละ	พอใช้ จำนวนร้อยละ	ปานกลาง จำนวน ร้อยละ	ดี จำนวน ร้อยละ	ดีมาก จำนวน ร้อยละ
1. สุขภาวะทางกาย	1 0.30	3 0.09	54 16.10	260 77.60	17 5.40
2. สุขภาวะทางจิต	1 0.30	4 1.20	46 13.70	224 66.90	60 17.90
3. สุขภาวะทางสังคม	0 0.00	4 1.20	26 7.80	198 59.10	107 31.70
4. สุขภาวะทางจิต วิญญาณ	0 0.00	7 2.17	17 5.10	188 56.10	123 36.70
รวม	2 0.15	18 1.34	143 10.67	870 64.93	307 22.90

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษามีสุขภาวะโดยรวมอยู่ในระดับดีร้อยละ 64.93 เมื่อพิจารณาสุขภาวะแต่ละด้านพบว่านักศึกษามีสุขภาวะอยู่ในระดับดีเป็นอันดับแรกได้แก่ สุขภาวะทางกาย ร้อยละ 77.60 รองลงมาได้แก่ สุขภาวะทางจิต ร้อยละ 66.90 สุขภาวะทางสังคมร้อยละ 59.10 และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ร้อยละ 56.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (N= 335)

ความฉลาดทางอารมณ์	ระดับความฉลาดทางอารมณ์					
	ต่ำกว่าปกติ		เกณฑ์ปกติ		สูงกว่าปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)		(คน)		(คน)	
1. ด้านดี						
1.1 ควบคุมตนเอง	5	1.49	147	43.90	183	54.60
1.2 เห็นใจผู้อื่น	20	5.97	244	72.83	71	21.20
1.3 รับผิดชอบ	58	17.31	233	66.56	44	13.13
รวม	46	13.73	123	36.70	166	49.56
2. ด้านเก่ง						
2.1 แรงจูงใจ	43	12.84	251	74.92	41	12.24
2.2 ตัดสินใจและ						
แก้ปัญหา	38	11.34	243	72.54	54	16.12
2.3 สัมพันธภาพ	41	12.24	263	78.51	31	9.26
รวม	50	14.92	224	66.87	61	18.21
3. ด้านสุข						
3.1 ภูมิใจตนเอง	16	4.78	226	67.46	93	27.76
3.2 พอใจชีวิต	27	8.06	215	64.18	93	27.76
3.3 สุขสงบทางใจ	31	9.25	235	70.15	69	20.60
รวม	34	10.15	261	77.91	40	11.94
รวม ความฉลาดทาง อารมณ์ทั้ง 3 ด้าน	130	12.93	608	60.50	267	26.57

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน อยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด ร้อยละ 60.50 อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติร้อยละ 26.57 และอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติร้อยละ 12.93 ตามลำดับ

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 335)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความฉลาดทางอารมณ์					
	ดี		เก่ง		สุข	
	Chi	P-value	Chi	P-value	Chi	P-value
1. เพศ	19.936	0.000*	3.066	0.216	1.456	0.483
2. ชั้นปี	23.306	0.003	19.151	0.014*	14.940	0.060
3. ผลการเรียนเฉลี่ย	10.426	0.236	10.399	0.238	10.215	0.250
4.ลักษณะที่พักอาศัย	10.836	0.212	10.399	0.238	8.755	0.363
5.สถานภาพสมรส						
ของบิดามารดา	4.179	0.653	11.087	0.086	7.617	0.268
6.รายได้เฉลี่ยต่อ						
ต่อเดือนของบิดา						
มารดา	11.305	0.185	4.482	0.811	1.279	0.996
7. อาชีพของบิดา	17.316	0.240	17.175	0.247	18.731	0.175
8. อาชีพของมารดา	25.471	0.030	19.210	0.157	19.073	0.162

* = P-value 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ ได้แก่ ผลการเรียนโดยเฉลี่ยสภาพที่พักอาศัย สถานภาพของบิดามารดา รายได้เฉลี่ยของบิดามารดาต่อเดือน อาชีพของบิดา มารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

4. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง
ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 335)

สุขภาวะ	ความฉลาดทางอารมณ์					
	ดี		เก่ง		สุข	
	R ²	P-value	R ²	P-value	R ²	Pvalue
1.สุขภาวะทางกาย	0.517	0.00*	0.498	0.00*	0.617	0.00*

2.สุขภาวะทางจิต	0.688	0.00*	0.647	0.00*	0.715	0.00*
3.สุขภาวะทางสังคม	0.578	0.00*	0.512	0.00*	0.641	0.00*
4.สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	0.543	0.00*	0.449	0.00*	0.584	0.00*
รวม	0.666	0.00*	0.601	0.00*	0.731	0.00*

* = P-value 0.01

จากตารางที่ 4 พบว่าสุขภาวะทุกด้านของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสุขภาวะมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับสูง ($R^2 = 0.731$) ด้านดีและด้านเก่งอยู่ในระดับปานกลาง ($R^2 = 0.666$ และ $R^2 = 0.601$) ตามลำดับ

4. ผลการวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เรียงตามลำดับความถี่ 5 อันดับได้แก่ การรับรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความต้องการของตนเอง(ความถี่ = 284) การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (ความถี่ = 272) การรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม (ความถี่ = 258) การเข้าใจและอารมณ์ของผู้อื่น (ความถี่ = 255) และการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆได้ (ความถี่ = 254) ตามลำดับ

อภิปรายผล

การวิจัยสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ผลการศึกษานำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์สุขภาวะของนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษามีสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 64.93) ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของศิริมาศ ตียะบุตร (2560) ที่กล่าวว่า ปัจจัยกำหนดสุขภาวะหรือการมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญๆ 4 ด้าน คือด้านบุคคล ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและระบบการบริการสุขภาพ เช่น สถานะทางสังคมและภาวะเศรษฐกิจ การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม การได้รับการศึกษา ปัจจัยทางชีวภาพและพันธุกรรม ประเพณีวัฒนธรรม การได้รับบริการทางสุขภาพ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาวะที่ดี เมื่อนักศึกษาได้เข้ามาศึกษาในคณะครุศาสตร์ นักศึกษาได้เข้าศึกษาในรายวิชาต่างๆ ตามหลักสูตรสาขาวิชาที่ศึกษา และได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่คณะจัดขึ้น เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมก้าวสู่อาชีพครู กิจกรรมเสริมสร้างจริยธรรม กิจกรรมด้านการกีฬาและนันทนาการ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ช่วยสนับสนุน ส่งเสริมและพัฒนา นักศึกษาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาวะทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับที่ประเวศ วลี (2543.อ้างใน ณัชรินทร์ ตาววงศ์. 2552 : 25) ได้กล่าวว่า สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของบุคคลใน 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลหากสุขภาพ สมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็เรียกว่า “สุขภาวะ” ที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ การขาด ความสมดุลในส่วนขององค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ เสมอ การมีสุขภาวะที่ดีจำเป็นต้องพัฒนาในทุกๆ ด้านพร้อมกัน ดังนั้นเมื่อนักศึกษามีสุขภาพกายที่ สมบูรณ์แข็งแรง ย่อมส่งผลให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส ปรับตัวเข้ากับบุคคลหรือสังคมได้อย่างมีความสุข และย่อมส่งผลต่อการเป็นผู้เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเคารพในทุกคนทุกชีวิตนั้นคือมีสุขภาวะทางจิต วิญญาณที่ดีนั่นเอง

2. ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพบว่านักศึกษามีความฉลาด ทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านได้แก่ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่า นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในคณะครุศาสตร์ ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในเขตภาคเหนือ ซึ่งมีลักษณะทาง สังคมและวัฒนธรรมที่มีลักษณะแบบเดียวกันใกล้เคียงกันและได้มีโอกาส พัฒนาตนเอง พัฒนาทักษะ ทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทำให้มีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง โดยการ ตระหนักในตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ปรับตนเองเข้ากับ สังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งเมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey, 1997 : 23) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมา อย่างเหมาะสม สร้างความรู้สึกที่ดี เข้าใจอารมณ์และกระบวนการอารมณ์ได้ดี

อย่างไรก็ตามผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง ได้แก่ การศึกษาของบุญรอด โปติวิจิตร (2552 : 145) ที่ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้น ปีที่ 4 ในโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 5 ปี ใน 4 สถาบันการศึกษา ผลการศึกษพบว่านักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของอังสุรีย์ พันธุ์แก้ว (2552 :) ที่ได้ศึกษาแนวทางพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า นักศึกษาปริญญาตรี มีความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางคืออยู่ในช่วง คะแนนปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของวิมล เอมโอซ บุญเรือน พฤษศศิธรและเยาวเรศ ใจเย็น (2555 : 1-2) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติคิดเป็นร้อยละ 72.44 และ สอดคล้องกับการศึกษาของสุวิมล จุลวานิช และนพมณี ฤทธิกุลสิทธิชัย (2556) ได้ศึกษาความ

ฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่านักศึกษามีความฉลาดทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข อยู่ในระดับปกติ

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

3.1 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ผลการเรียนโดยเฉลี่ยสภาพที่พักอาศัย สถานภาพการสมรสของบิดามารดา รายได้เฉลี่ยของบิดามารดาอาชีพของบิดาและมารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาศ ปานเจียง (2558) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา พบว่า สภาพที่พักอาศัย อาชีพของบิดามารดา รายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ยรรยง คชรัตน์และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ลักษณะที่พัก สถานภาพครอบครัว รายได้ครอบครัวไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วิภาวิภาภรณ์ บุญยงค์ (2559 น 28) ที่ได้ศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์ พบว่าเกรดเฉลี่ยไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญและสอดคล้องกับการศึกษาของชีสาพัชร ชูทอง (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน 4000112 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง พบว่าเกรดเฉลี่ยไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ดังนั้นทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างก็แสดงออกถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ดีซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนริศรา ตริยันธ์ (2562 น 49) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ในเพศหญิงและชายมีความเหมือนและความต่างกันบ้างโดยเพศหญิงรู้จักสภาวะอารมณ์ มีการแสดงออก เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมั่นใจได้ดีกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายมีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดีอดทนต่อความเครียดและแรงกดดันต่างๆ ได้มากกว่า แต่โดยภาพรวมแล้วความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิธิภา อาจฤทธิ์ (2560 น 1208) ที่ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง

ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตในรายวิชา คณิตศาสตร์และสถิติในชีวิตประจำวัน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มีความสัมพันธ์กับเพศ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.133

นอกจากนี้ผลการศึกษาค้างนี้ยังพบว่าระดับชั้นปีของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของกรม สุขภาพจิต (2559 น.33) ที่ได้กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งเป็นความสามารถในการรับรู้ ตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในในระดับชั้นปีที่ต่างกัน มีรายวิชาที่มีการเรียน การสอนแตกต่างกัน ได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงไป จึงมีผลต่อการรับรู้ตนเอง มีแรงจูงใจ มีความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกที่แตกต่างกัน

3.2 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พบว่า สุขภาวะทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านคือด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้เพราะสุขภาวะเป็นระบบสุขภาพแบบองค์รวมที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งสู่คุณภาพชีวิตที่มี ดุลยภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เมื่อนักศึกษามีสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพ ทางจิตที่มั่นคง ร่าเริง แจ่มใส มีสุขภาวะทางสังคมที่ปรับตัวให้เข้ากับบุคคล สังคมทุกระดับได้อย่าง เหมาะสม และมีความรู้สึกเป็นสุขต่อการมีชีวิตอย่างมีความหมาย มีชีวิตที่สมบูรณ์ สุขภาวะทั้ง 4 ด้านนี้ย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2559 น 33)กล่าว ว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของ ตนเอง เห็นใจผู้อื่น มีแรงจูงใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ภูมิใจในตนเองและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมี ความสุขเมื่อนักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน ซึ่งก็หมายความว่านักศึกษาเป็นผู้ที่มีความฉลาดทาง อารมณ์ที่ดีนั่นเอง

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่านักศึกษามีสุขภาวะอยู่ในระดับดีและความฉลาดทาง อารมณ์อยู่ในระดับปกติและยังพบว่าสุขภาวะมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมี นัยสำคัญโดยสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขในระดับสูงและสุข ภาวะมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านเก่งอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้

กลุ่มตัวอย่างได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นคณะครุศาสตร์โดยคณะผู้บริหาร คณาจารย์ ควรมีการบูรณาการส่งเสริมสุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์โดยสอดแทรกไปกับการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนักศึกษาตลอดจนจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาสุขภาวะและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาให้มีคุณภาพเพิ่มขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, (2550) คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์(เล่มเล็ก)

คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต,เข้าถึงได้จาก จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1199>

_____. (2559). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. (ฉบับปรับปรุง).(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ศิลาพัชร ชูทอง. (2560). *การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาใน รายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน 4000112 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. การประชุม วิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ครั้งที่ 4: 438-446. เข้าถึงได้จาก: <http://research.pcru.ac.th/pcrunc2017/datacd/B005.pdf>. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2567*

นริศรา ตรียันต์. (2562). *ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชุมชนทองประดิษฐ์อนุสรณ์ สำนักงานเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร. วารสารศิลปการจัดการ 3 (1) มกราคม-เมษายน 2562*

นิธิภา อางฤทธิ. (2560). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต รายวิชาคณิตศาสตร์และสถิติในชีวิตประจำวัน. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2560 (RSU National Research Conference 2017) วันที่ 28 เมษายน 2560*

ณัชรรัตน์ ตาวงศ์. (2552). *“การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะของเด็กและเยาวชนที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์รายวัน”*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- บุญรอด โชติวชิรา. (2552). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปีที่ 4 ในโครงการผลิตครูการศึกษา ขั้นพื้นฐานตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 58 ปี ในสถาบันการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. 1 (1) มกราคม : 145.
- ประกาศ ปานจึ้ง. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. สงขลา.
- ยรรยง คชรัตน์ และคณะ. (2559). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้น ปีที่1 ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7 23 มิถุนายน 2559 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. สงขลา
- รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ. (2563). จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่ : ส.การพิมพ์
- วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2559). แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. วารสารราชนครินทร์. 13 (2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2559
- วิมล เอ็มโอช บุญเรือน พุกษ์ศศิธรและเยาวเรศ ใจเย็น. (2555). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. จันทบุรี.
- ศิริมาศ ตียะบุตร. (2560). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาสารคาม
- สุวิมล จุลวานิช และนพณีย์ ฤทธิกุลสิทธิชัย. (2556). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ.
- อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว. (2552). แนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. กำแพงเพชร.
- Golman, D.(1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books
- Mayer, J.D., and Salovey, (1997) *Emotional development and emotional intelligence : Education implication*. New York: Basic Book.