



ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต  
ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี



โดย  
นายภูมิวรพล กุณหา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

ภาควิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต  
ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต  
ภาควิชาการบริหารการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

EMOTIONAL INTELLIGENCE AFFECTING QUALITY OF LIFE  
OF MERCHANT MARINE CADETS AT MERCHANT MARINE TRAINING CENTRE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for Master of Education (EDUCATIONAL ADMINISTRATION)

Department of Educational Administration

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2020

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต  
ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
โดย ภูมิวรพล กุณา  
สาขาวิชา การบริหารการศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต  
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร. มัทนา ว่างนอมศักดิ์

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงวน อินทร์รักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.มัทนา ว่างนอมศักดิ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมศักดิ์ อินทร์รักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์พันธ์ ต้นวิมลรัตน์)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก  
(ดร.ณัฐริน เจริญเกียรติบวร )

59252339 : การบริหารการศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, คุณภาพชีวิต

นาย ภูมิวรพล กุณฑา: ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ดร. มัทนา วัจนอมศักดิ์

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ 2) คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ 3) ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ประชากรคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตเดินเรือและหลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ จำนวน 875 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ตามแนวคิดของโกลแมน และคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ตามแนวคิดของเซอร์กีย์และคณะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิต จากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านการจูงใจตนเอง ด้านทักษะทางสังคม ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2. คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิต จากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ด้านสังคม และด้านวิชาการ ตามลำดับ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและด้านสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

59252339 : Major (EDUCATIONAL ADMINISTRATION)

Keyword : Emotional Intelligence, Quality of Life

MR. PHOMVORAPHON GUNTHA : EMOTIONAL INTELLIGENCE AFFECTING QUALITY OF LIFE OF MERCHANT MARINE CADETS AT MERCHANT MARINE TRAINING CENTRE THESIS ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR MATTANA WANGTHANOMSAK, Ph.D.

The purposes of this research were to determine 1) the emotional intelligence of Merchant Marine Cadets 2) the quality of life of Merchant Marine Cadets, and 3) the emotional intelligence affecting quality of life of Merchant Marine Cadets at Merchant Marine Training Centre. The sample of the research were 875 Merchant Marine Cadets. The research instrument was a questionnaire regarding the emotional intelligence, based on the concept of Goleman and the quality of life, based on the concept of Sirgy et al. The statistics used to analyze the data were frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, and stepwise multiple regression.

The research findings revealed that:

1. The emotional intelligence of Merchant Marine Cadets, collectively and individually, was found at a high level; ranking from the highest mean to the lowest mean as follow: motivation, social skills, self-regulation, self-awareness and empathy.
2. The quality of life of Merchant Marine Cadets, collectively and individually, was found at a high level; ranking from the highest mean to the lowest mean as follow: facilities and service aspect, social aspect, and academic aspect.
3. The emotional intelligence: empathy and social skills, affecting the quality of life of Merchant Marine Cadets at Merchant Marine Training Centre at 0.05 level of statistical significance.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จากความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.มัทนา วังณอมศักดิ์ ประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงวน อินทร์รักษ์ ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมศักดิ์ อินทร์รักษ์ กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศกดิพันธ์ ต้นวิมลรัตน์ กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ดร.ณัฐริน เจริญเกียรติบวร กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ จนเสร็จสมบูรณ์และคณาจารย์ภาควิชาการบริหารการศึกษาทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ สนับสนุนให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ร้อยเอก ดร. เทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ อาจารย์ส่วนวิชาทหาร กองจิตวิทยาและการนำทหาร โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า อาจารย์ โชคชัย บัณฑิตศิลาศักดิ์ วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อาจารย์ ภาวณา พงศ์ปริตร หัวหน้ากลุ่มมาตรฐานการศึกษา ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ดร. ธวัช สิงห์สา ผู้อำนวยการโรงเรียนพระกุมารเยซู จังหวัดสิงห์บุรี ดร.นวทรัพย์ พิชัยสามารถ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ขอขอบคุณนักเรียนจากศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้

คุณประโยชน์ที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนและมีส่วนสำคัญในความสำเร็จของวิจัยครั้งนี้

ภูมिवรพล ภูมทา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	3
ปัญหาของการวิจัย .....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ข้อคำถามของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบข่ายเชิงทฤษฎีของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	10
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	12
ความฉลาดทางอารมณ์.....	12
ความเป็นมาของของความฉลาดทางอารมณ์.....	12
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	15
ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์.....	19
คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ .....	24



องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ .....	26
คุณภาพชีวิต .....	41
ความหมายของคุณภาพชีวิต .....	41
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....	43
การประเมินคุณภาพชีวิต.....	46
ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี (Merchant Marine Training Centre).....	48
อัตลักษณ์ เอกลักษณ์ ปรัชญา ปณิธาน และวิสัยทัศน์ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี .....	49
วัตถุประสงค์ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี.....	50
คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี.....	50
หน้าที่และความรับผิดชอบ.....	51
นโยบายทางการศึกษา .....	51
การจัดการศึกษา .....	52
โครงสร้างการบริหารศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี.....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	55
งานวิจัยในประเทศ.....	55
งานวิจัยต่างประเทศ.....	59
สรุป .....	63
บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย .....	64
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย .....	64
ระเบียบวิธีวิจัย .....	65
แผนแบบการวิจัย .....	65
ประชากร .....	65
กลุ่มตัวอย่าง.....	66
ตัวแปรที่ศึกษา .....	66

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ.....	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
สรุป.....	71
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	72
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์.....	73
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี.....	79
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการคุณภาพชีวิตของ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี.....	83
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	89
สรุปผลการวิจัย.....	89
การอภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	96
ข้อเสนอแนะของการวิจัย.....	96
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	97
รายการอ้างอิง.....	98
ภาคผนวก.....	104
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย และรายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจ เครื่องมือ.....	105
ภาคผนวก ข ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC).....	108
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือวิจัย.....	111

ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	113
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	116
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือในการวิจัย.....	118
ประวัติผู้เขียน.....	125



## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	หลักสูตรนักเรียนเดินเรือพาณิชย์และหลักสูตรฝึกอบรมตามอนุสัญญาว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม STCW .....	53
ตารางที่ 2	จำนวนประชากร กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นปี .....	66
ตารางที่ 3	สถานภาพของผู้ให้ข้อมูล .....	72
ตารางที่ 4	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม .....	73
ตารางที่ 5	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ( $X_1$ ) .....	74
ตารางที่ 6	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการควบคุมตัวเอง ( $X_2$ ) .....	75
ตารางที่ 7	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ ) .....	76
ตารางที่ 8	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ( $X_4$ ) .....	77
ตารางที่ 9	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ ) .....	78
ตารางที่ 10	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม .....	79
ตารางที่ 11	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านวิชาการ ( $Y_1$ ) .....	80
ตารางที่ 12	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสังคม ( $Y_2$ ) .....	81
ตารางที่ 13	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ( $Y_3$ ) .....	82

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี..... 83

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ )..... 84

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านวิชาการ( $Y_1$ )..... 85

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านสังคม ( $Y_2$ ) ..... 86

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ..... 87

ตารางที่ 19 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item-Objective Congruence :  
IOC) ..... 109



## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
แผนภูมิที่ 2 ขอบเขตของการวิจัย .....	10
แผนภูมิที่ 3 แผนภูมิโครงสร้างการบริหารศูนย์ฝึกพณิชยน์านวี .....	54
แผนภูมิที่ 4 สรุปผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพณิชยน์านวี ศูนย์ฝึกพณิชยน์านวี .....	88



## บทที่ 1

### บทนำ

การเดินทางเรือพาณิชย์ หรือการพาณิชย์นาวี มีความสำคัญและเป็นสิ่งที่จำเป็นที่มีมานานนับศตวรรษแล้ว เนื่องมาจากการค้าขายทางทะเลได้นำความมั่นคง มั่งคั่ง และมีส่วนสร้างความเจริญทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศอย่างมาก ในอดีต ประเทศที่เจริญรุ่งเรือง มักจะทำนุบำรุงประเทศของตนให้เจริญมั่งคั่งด้วยการค้าขายทางเรือ โดยบรรทุกผลผลิตส่วนเกินลงเรือออกไปจำหน่าย และรับซื้อสินค้าที่คาดว่าจะทำกำไรได้อย่างมากมายกลับมาในเที่ยวกลับ ครั้นต่อมา เมื่อมีความจำเป็นในการค้าขายมากขึ้น กล่าวคือ เมื่อแต่ละประเทศมีความต้องการจำหน่ายผลผลิตทางเกษตรกรรม และอุตสาหกรรมของตนไปยังประเทศต่างๆ และต้องการสินค้าบางชนิดจากประเทศอื่น เพื่อเพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ และสนองความต้องการในการเพิ่มผลผลิตในประเทศให้มากขึ้น การค้าขายทางเรือก็ขยายตัวตามไปด้วย

ปัจจุบันความมั่นคงทางทะเลและการพาณิชย์นาวีมีความสำคัญและมีประวัติศาสตร์มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เท่าที่หลักฐานทางประวัติศาสตร์ค้นพบไล่เรียงมาจนถึงปัจจุบันเนื่องจากการคมนาคมที่ใด ที่นั้นก็มีความเจริญขึ้น กิจกรรมพาณิชย์นาวีความหมายตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพาณิชย์นาวีพ.ศ. 2521 ให้ความหมายว่า การพาณิชย์นาวีอันได้แก่การขนส่งทางทะเล การประกันภัยทางทะเล การเดินเรือ กิจกรรมเรือและกิจการท่าเรือ อันมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจและความมั่นคงของประเทศ ทั้งนี้ได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมในพระราชบัญญัติส่งเสริมการพาณิชย์นาวี (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2542 ทั้งนี้เพราะปัจจุบันกิจการขนส่ง คนโดยสารระหว่างประเทศและกิจการขนส่งคนหรือของโดยสารทางทะเลชายฝั่งในราชอาณาจักร มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศในแง่การนำเงินตราต่างประเทศเข้าสู่ประเทศไทย<sup>1</sup>

ประเทศไทยที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจจะมีพื้นฐานด้านการพัฒนากิจการพาณิชย์นาวีที่เข้มแข็ง กองเรือพาณิชย์และบุคลากรที่ปฏิบัติงานบนเรือสินค้าในระดับนายประจำเรือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมและพัฒนากิจการดังกล่าว กองเรือพาณิชย์ไทยมีขนาดเล็กมากเมื่อเทียบกับขนาดกองเรือพาณิชย์โลก รัฐบาลได้ออกมาตรการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนกองเรือ

---

<sup>1</sup> เทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ, "ปัจจัยความเครียดของบุคลากรและนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีที่ส่งผลต่อมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตรและการเข้ายามสำหรับคนประจำเรือ บรรพ 6 ขององค์การทางทะเล ระหว่างประเทศ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558).1

พาณิชย์ไทยทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งมาตรการด้านภาษีและไม่ใช้ภาษี ในขณะที่ผู้ประกอบการธุรกิจการขนส่งทางทะเลไทยต้องตระหนักรู้ในด้านต่างๆ ที่สำคัญเพื่อการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน<sup>2</sup>

สถาบันที่ผลิตบุคลากรทางด้านการเดินเรือเป็นแห่งแรกและเป็นของรัฐ นั้นคือ “ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งของกรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคมมีหน้าที่ ในการผลิตคนประจำเรือระดับนาย ประจำเรือ ให้เพียงพอกับความต้องการของตลาดแรงงาน เพื่อสนับสนุนกิจการพาณิชย์นาวีของประเทศ ตลอดจนพัฒนาการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มวิทยฐานะคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้ได้มาตรฐานสากลสอดคล้องตาม 1) ข้อกำหนดในอนุสัญญาว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรมการออก ประกาศนียบัตรและการปฏิบัติหน้าที่ยามในเรือของคนประจำเรือ ค.ศ. 1978 และประมวลข้อบังคับ ว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้ายามของคนประจำเรือ ค.ศ. 2010 (International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers 1978, as amended in 2010: STCW 2010) โดยองค์การทางทะเลระหว่างประเทศ (International Maritime Organization: IMO) และ 2) ข้อบังคับกรมเจ้าท่าว่าด้วยการฝึกอบรมการสอบความรู้ และการออกประกาศนียบัตรผู้ทำการในเรือ พ.ศ. 2541

การจัดการศึกษาของ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในสังกัดกระทรวงคมนาคม และเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยบูรพา มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการผลิตคนประจำเรือ ทุกระดับชั้นตามแผนยุทธศาสตร์ (กลยุทธ์) กรมเจ้าท่า ข้อที่ 4 พัฒนามาตรฐานหลักสูตร บุคลากร และจัดหาเครื่องมืออุปกรณ์ สถานที่ เพื่อการผลิตบุคลากรด้านพาณิชย์นาวี เป้าหมายการให้บริการ 119 ของกรมเจ้าท่า ข้อที่ 4 บุคลากรด้านการพาณิชย์นาวี ได้พัฒนาให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล ซึ่งในด้านการเรียนการสอนของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในปีการศึกษา 2555 ได้จัดการเรียนการสอนและ ฝึกอบรม จำนวน 2 หลักสูตร โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1. หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการเดินเรือ 2. หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา วิศวกรรมเครื่องกลเรือ<sup>3</sup>

<sup>2</sup> สราวุธ ลักษณะโต, "การพัฒนากิจการพาณิชย์นาวีไทย: กองเรือพาณิชย์และนายประจำเรือ," วารสารVeridian E-journal ฉบับมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ 6, 1 (2556): 243.

<sup>3</sup> ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี, หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต, เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2562, เข้าถึงได้จาก <http://www.mmtc.ac.th/curriculum55/B.Sc/B.Sc.pdf>.



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวีได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตในการจัดการศึกษาและการทำงานเรือซึ่งมีลักษณะการทำงานที่เป็นวิชาชีพเฉพาะ คนประจำเรือต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตลูกเรือและรับผิดชอบต่อการขนส่งสินค้าบนเรือให้เดินทางไปถึงที่หมาย และมีความรับผิดชอบต่อมูลค่าของเรือที่มีมูลค่าหลายพันล้านบาท ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ซึ่งนอกจากประเด็นเรื่องมูลค่าของทรัพย์สินที่ต้องรับผิดชอบแล้ว คนประจำเรือยังต้องประสบกับสภาพกดดันด้านความปลอดภัย ไม่ว่าจะมาจากสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและไม่แน่นอน สภาพภูมิประเทศที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดการเดินทาง ยังมีประเด็นเรื่องกฎหมายระหว่างประเทศและอำนาจรัฐของประเทศต่างๆ และปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการพนัน ปัญหาการค้ำมนุษย์ ปัญหาโรคระบาด ปัญหาจากกระทำของโจรสลัดซึ่งล้วนเป็นปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้เกิดความอันตรายและไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินได้ ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวีจึงมีหน้าที่และบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย ให้เป็นผู้รอบรู้ทางด้านวิชาการ มีทักษะวิชาชีพ ความเป็นผู้นำ มีระเบียบวินัย สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งศูนย์ฝึกพาณิชยนาวีได้กำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณสมบัติดังกล่าว โดยกำหนดให้มีการฝึกการปกครองบังคับบัญชาให้นักเรียนปกครองบังคับบัญชา แบ่งออกเป็น 1) นักเรียนปกครองที่เป็นคณะกรรมการนักเรียน เพื่อส่งเสริมระบบประชาธิปไตยและการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของนักเรียน 2) คณะกรรมการประจำหอพัก (นายตอนและผู้ช่วยนายตอน) เพื่อส่งเสริมระบบการปกครองตามลำดับชั้น และ 3) นายยามนักเรียนประจำวัน เป็นการฝึกเพื่อฝึกภาวะผู้นำ-ผู้ตามให้แก่ นักเรียนทุกคน โดยให้นักเรียนเป็นผู้ช่วยวิทยากร (ปกครอง) กำกับดูแลนักเรียนเดินเรือพาณิชยให้อยู่ภายใต้ข้อบังคับ ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี ว่าด้วยการปกครอง วินัยและการลงโทษนักเรียน พ.ศ. 2556 และข้อบังคับอื่นๆ เช่น ข้อบังคับว่าด้วยเครื่องแบบนักเรียนเดินเรือพาณิชย พ.ศ. 2557 ข้อบังคับว่าด้วยหอพักนักเรียน พ.ศ. 2557 ประกาศคำสั่งของกลุ่มกิจการและสวัสดิภาพนักเรียน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการปกครองบังคับบัญชานักเรียนเดินเรือพาณิชย<sup>4</sup>

นอกจากนี้ ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวียังมีการจัดการที่พักอาศัยและอาหารการกินให้แก่ นักเรียน ซึ่งเป็นการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมในวิชาชีพเดินเรือ ความฉลาดทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชยเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งยังสอดคล้องกับอนุสัญญาระหว่างประเทศว่าด้วยมาตรฐานความปลอดภัย การฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตรและการเข้ายามสำหรับคนประจำเรือ

<sup>4</sup> สัมภาษณ์ ทรงคุณ สาสนะ, หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมและสวัสดิภาพนักเรียน ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี, 8 พฤษภาคม 2562.

ขององค์การ ทางทะเลระหว่างประเทศ (Standard of Training, Certification and Watch-keeping for Seafarer: STCW) และว่าด้วยเกี่ยวกับแรงงานทางทะเล (Maritime Labor Convention: MLC 2006)<sup>5</sup> ให้มีการจัดการเรื่องคุณภาพชีวิตของคนประจำเรือให้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถปรับตัวในสถานการณ์คับขันได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น มีการออกกำลังกาย มีที่พักผ่อนหย่อนใจ ความฉลาดทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตจึงเป็นประเด็นที่สำคัญต่อการจัดการศึกษาทางด้านพาณิชย์นาวี ทั้งนี้เพราะมีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ โดยบุคคลต้องรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง เข้าใจอารมณ์และความต้องการของบุคคลอื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ซึ่งศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีในฐานะสถาบันอุดมศึกษาที่มีบทบาทในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีความพร้อมทั้งทางด้านวิชาการและทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน จำเป็นต้องตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ในทุกๆด้าน ซึ่งเมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะเฉพาะตัวที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงานและชีวิตครอบครัว เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น และใช้ข้อมูลเหล่านี้มาขึ้นำความคิดและการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งบาร์ออน (Baron) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์และสังคมของบุคคลที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ สามารถปรับตัวและสามารถรับมือกับความกดดันต่างๆได้ดี

### ปัญหาของการวิจัย

การจัดการศึกษาเฉพาะทางด้านพาณิชย์นาวีนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ ความรู้สึกรับรู้ การปรับตัว และวุฒิภาวะของบุคคลเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจะต้องเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การปรับตัวและคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ทั้งนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เป็นนักเรียนชายล้วนที่อาศัยอยู่รวมกันในหอพักของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-5 โดยต้องอาศัยการปรับตัวเข้าหากัน มีการฝึกในระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง การปกครองตามลำดับชั้น ฝึกภาวะผู้นำและผู้ตาม การฝึกเตรียมความพร้อมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพทางทะเล เพราะเป็นสิ่งที่นักเรียนเดินเรือ

<sup>5</sup> Maritime Labour Convention, **Frequently Asked Questions (Faq)**. accessed February 5 2020, available from [www.ilo.org/mlc](http://www.ilo.org/mlc).

พาณิชย์ต้องพบเจอระหว่างฝึกศึกษาอยู่ในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีและทำงานจริงบนเรือสินค้า แต่ในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาพบว่า นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีปัญหาต่างๆ ในขณะที่ศึกษาอยู่ที่ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เช่น การถูกตัดคะแนนความประพฤติ ผู้ปกครองถูกเชิญมาพบอาจารย์ปกครอง เรื่องปัญหาความประพฤติของนักเรียน การตัดสินใจนักเรียนจากการฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆของศูนย์ฝึกพาณิชย์ การไม่ให้ความเคารพรุ่นพี่ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น การหนีหอพัก การถูกพักการเรียน รวมถึงการปลดออกจากสภาพการเป็นนักเรียนเดินเรือพาณิชย์<sup>6</sup> เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ว่า นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ยังจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาในเรื่อง ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความสามารถในการคิดไตร่ตรองว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ นักเรียนยังต้องได้รับการพัฒนาในเรื่อง ความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และผลการศึกษาของกรมสุขภาพจิตพบว่า วัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 44 และมีแสดงอาการแตกต่างกันไป เช่น การใช้ความรุนแรง การทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น ความก้าวร้าว การใช้สารเสพติด การไม่เข้าสังคม เป็นต้น ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้เสนอให้สถานศึกษาตระหนักเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังและป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้เรียน<sup>7</sup> ทั้งนี้ความสามารถในรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเองเป็นความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งหากบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ดี ก็จะทำให้บุคคลมีความสุข และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ สามารถประสบความสำเร็จในการศึกษา ในการมีชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

นอกจากนี้ในการศึกษาด้านคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี พบว่า ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีมีอาณาบริเวณที่ไม่กว้างขวางมากนัก เพียง 25 ไร่ ซึ่งในพื้นที่จำกัดทำให้ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีมีหอพักไม่เพียงพอกับความต้องการของนักเรียน ทำให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ต้องอาศัยอยู่ในหอพักที่เก่า ไม่ทันสมัยและขาดความเป็นส่วนตัวเพราะหอพักของนักเรียนอยู่บริเวณเดียวกับหอพักของอาจารย์ อุปกรณ์การฝึกค่อนข้างล้าสมัย เช่น เรือวิสูตรสาคร ซึ่งเป็นเรือฝึกที่ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้รับมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 การประเมินตนเองของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เสนอให้มีการบริหารจัดการทรัพยากรในการจัดการเรียนการสอนที่ทันสมัย และเพียงพอต่อการใช้ในการจัด การเรียนการสอน และยังพบว่า นักเรียนต้องปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบปฏิบัติประจำวันที่เข้มงวดตลอดเวลา ในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีไม่มีร้านค้าสวัสดิการ

<sup>6</sup> ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี, "ข้อบังคับศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ว่าด้วยการปกครอง วินัย และการลงโทษ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ (ฉบับที่2) พ.ศ.2557" 9 ตุลาคม 2557).

<sup>7</sup> กรมสุขภาพจิต, เข้าถึงเมื่อ 5 ตุลาคม 2562, เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27390>.

ทำให้นักเรียนขาดความสะอาดทสบาย และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจทำวิจัยเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี”

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาของการวิจัย ผู้วิจัยจึงกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อทราบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์
2. เพื่อทราบคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์
3. เพื่อทราบความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

### ข้อคำถามของการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดข้อคำถามของการวิจัยดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับใด
2. คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ใหนระดับใด
3. ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ หรือไม่

### สมมติฐานการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับข้อคำถามของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ระดับปานกลาง
2. คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ระดับปานกลาง
3. ความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

### ขอบข่ายเชิงทฤษฎีของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีตามแนวคิดของลูเนนเบอร์กและออร์นสไตน์ (Lunenburg and Ornstein) มาเป็นกรอบของการวิจัย ซึ่งได้กล่าวถึงทฤษฎีเชิงระบบ (System Theory) ว่าองค์กรที่เป็นระบบเปิดประกอบไปด้วยระบบย่อย ๆ ในองค์กรที่มีผลกระทบต่อกันและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก (environment) โดยระบบจะรับปัจจัยนำเข้า (input) ผ่านกระบวนการ (transformational process) เพื่อเปลี่ยนแปลงปัจจัยนำเข้าให้เป็นผลผลิต (output) สำหรับระบบการจัดการศึกษาเป็นระบบเปิดที่มีปัจจัยนำเข้า (Inputs) เป็นทรัพยากรทางการบริหาร ได้แก่ บุคลากร (man) งบประมาณ (money) วัสดุอุปกรณ์ (materials) และการบริหารจัดการ

(management) ปัจจัยนำเข้าเหล่านี้จะนำมาใช้ในการดำเนินงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยในกระบวนการจะมีระบบย่อยๆ รวมกันอยู่หลายระบบครบวงจร ได้แก่ การบริหาร การจัดการเรียน การสอน การนิเทศ การวัดการประเมินผล การติดตามตรวจสอบ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ (Outputs) คือ ประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่กำหนดไว้<sup>8</sup>

จากการศึกษาวิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี พบว่า มีผู้ได้ศึกษาและกำหนดแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน เช่น เมเยอร์และซาโลเวย์ (Mayer and Salovey) ผู้ริเริ่มการใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ในค.ศ. 1990 ซึ่งได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (self-awareness) 2) การเข้าใจผู้อื่น (empathy) 3) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ (managing emotions) 4) ความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ (understanding emotions)<sup>9</sup> ส่วนโกลแมน (Goleman) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 5 ข้อ คือ 1) การตระหนักรู้ในตัวเอง (self-awareness) 2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) 3) การจูงใจตนเอง (motivation) 4) การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น (empathy) และ 5) ทักษะทางสังคม (social skills)<sup>10</sup> สำหรับในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทย นั้น ได้กำหนดโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ได้ 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่งและความสุข<sup>11</sup>

ส่วนคุณภาพชีวิตของนักเรียนนั้น มีนักวิชาการหลายท่านได้ทำการศึกษาวิจัย แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต เช่น แอนเดอร์ชอท์, ไรท์และแอนเดอร์สัน (Hendershott, Wright & Henderson) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบคือ 1) ชีวิตการเรียน (academic life) 2) ชีวิตสังคม (student social life) 3) ที่อยู่อาศัย (housing) 4) ความสัมพันธ์กับเพื่อน (student relationships) 5) บริการที่ดี

<sup>8</sup> Fred C. Lunenburg and Allan C. Ornstein, **Educational Administration : Concepts and Practices** 6th ed. (BelMont: CA : Wadsworth, 2012), 21.

<sup>9</sup> John D. Mayer and Peter Salovey, “What Is Emotional Intelligence?” in **Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications** (New York: Basic Book, 1997), 11.

<sup>10</sup> Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence** (New York: Bantam Book, 1998), 34-35.

<sup>11</sup> กรมสุขภาพจิต, **อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์** พิมพ์ครั้งที่ 2 (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2543), 34-35.

(student services)<sup>12</sup> เฟอร์แรนส์และเพาเวอร์ (Ferrans & Powers) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตและเสนอว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 4 มิติ คือ 1) ด้านสุขภาพและหน้าที่ (health and functioning) 2) ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ (psychological/spiritual domain) 3) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (social and economic domain) และ 4) ด้านครอบครัว (family)<sup>13</sup> ส่วนของเซอร์กี้และคณะ (Sirgy, et al) ได้แบ่งองค์ประกอบของความพอใจในคุณภาพชีวิตของนักศึกษาออกเป็น 3 ด้านคือ 1) ด้านวิชาการ (academic aspect) 2) ด้านสังคม (social aspect) และ 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service)<sup>14</sup>



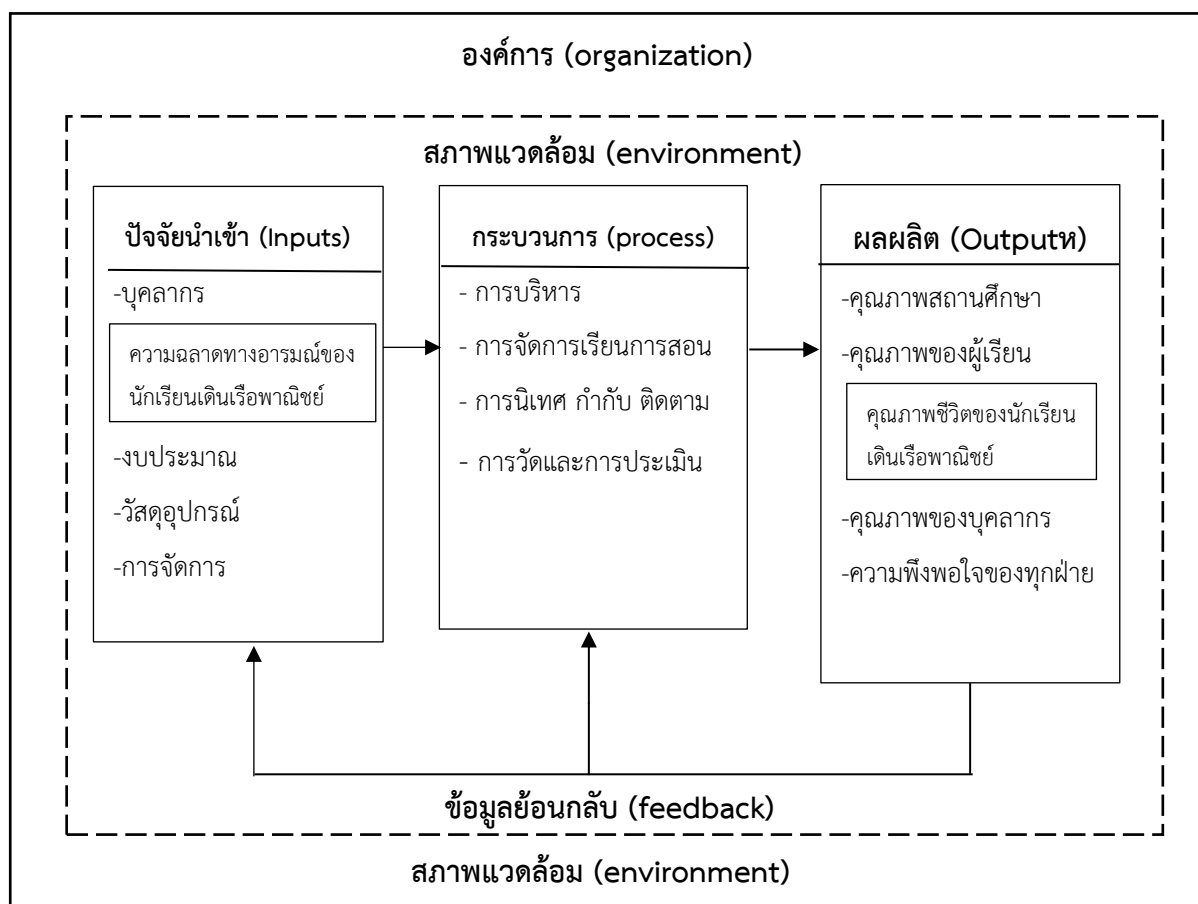

---

<sup>12</sup> Anne B. Hendershott, Deborah Henderson, and Sheila P. Wright, "Quality of Life Correlates for University Students," **NASPA Journal** 30, 1 (1992/10/01 1992): 11-19.

<sup>13</sup> Carol E. Ferrans and Majorie Powers, "Psychometric Assessment of the Quality of Life Index," **Research in Nursing and Health** 15, 29-38 (1992): 29-38.

<sup>14</sup> M. Joseph Sirgy, Stephan Grzeskowiak, and Don Rahtz, "Quality of College Life (Qcl) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-Being," **Social Indicators Research** 80, 343-360 (2007): 343-60.

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยศึกษาจากแนวคิดต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิด ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

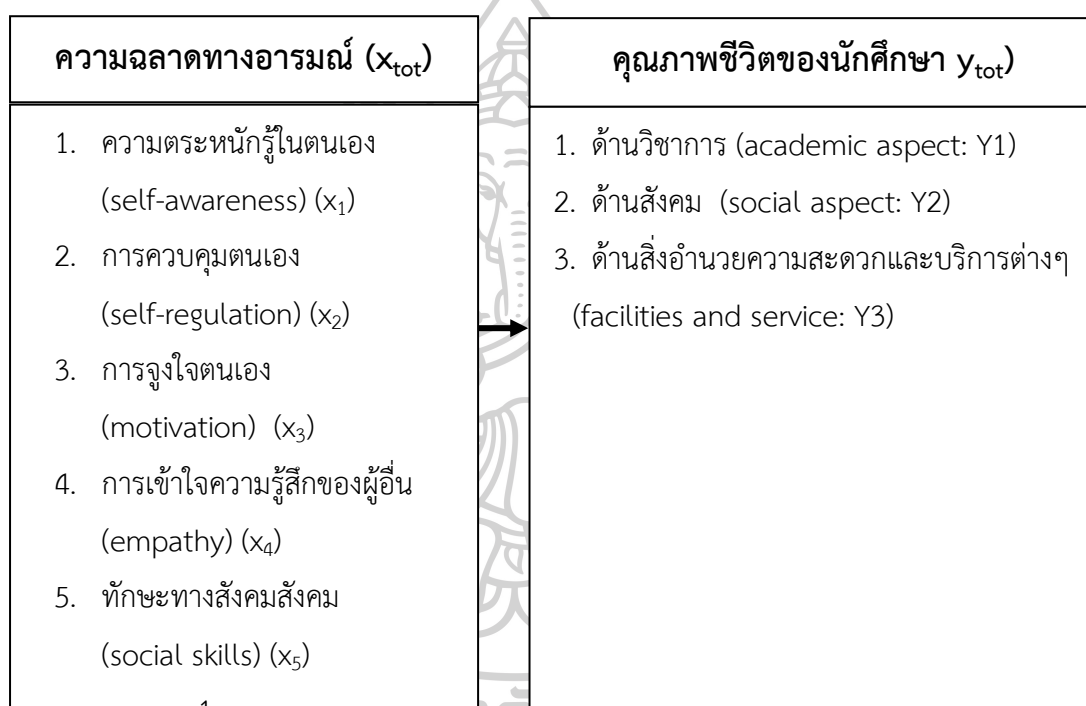
ที่มา : Frederick C. Lunenburg and Allan C. Ornstein, **Educational Administration: Concepts and practices**, 6<sup>th</sup> ed. (BelMont, CA : Wadsworth, 2012), 21.

Daniel Goleman. **Working with Emotional Intelligence**. (New York: Bantam Book, 1998), 32-33.

M. Joseph Sirgy, Stephan Grzeskowiak and Don Rahtz. "Quality of College Life (QCL) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-being," **Social Indicators Research** (2007) 80: 343-360.

### ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของโกลแมน (Goleman) เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย 1) ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) 2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) 3) การจูงใจตนเอง (motivation) 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) และ 5) ทักษะทางสังคม (social skills) และศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาตามแนวคิดของเซอร์จีและคณะ (Sirgy, et al) ประกอบด้วยความพอใจ 3 ด้านคือ 1) ด้านวิชาการ (academic aspect) 2) ด้านสังคม (social aspect) และ 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service) ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภูมิดังนี้



แผนภูมิที่ 2 ขอบเขตของการวิจัย

ที่มา : Daniel Goleman, Working with Emotional Intelligence (New York: Bantam Book, 1998), 32-33.

: M. Joseph Sirgy, Stephan Grzeskowiak and Don Rahtz. "Quality of College Life (QCL) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-being," **Social Indicators Research**, 2007, 80: 343-360.



## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้สีของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเองและบริหารจัดการอารมณ์ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม

**คุณภาพชีวิต** หมายถึง การมีชีวิตที่ดีและมีความสุข เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ รู้สึกพึงพอใจ อาจแสดงเป็นพฤติกรรมหรือลักษณะความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคลในการดำเนินชีวิต โดยมีปัจจัยต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพที่เป็นอยู่หรือสิ่งที่มีอยู่ เป็นภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ปลอดภัยและครอบคลุมทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจของบุคคล เป็นสิ่งที่นักเรียนรับรู้ว่าเป็นเหมาะสมเพียงพอในด้านวิชาการ ด้านสังคมและด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ

**นักเรียนเดินเรือพาณิชย์** หมายถึง นักเรียนเดินเรือในหลักสูตรวิทยาการเดินเรือและหลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ ชั้นปีที่ 1-5 ในสถาบันสังกัดกรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม ทำหน้าที่ผลิตคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้มีคุณภาพและเพียงพอต่อความต้องการของตลาดแรงงาน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี รวมไปถึงคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ปัจจุบันเรื่องความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญอย่างมากกับการทำงาน การปรับตัว การบริหารจัดการในองค์กรต่าง ๆ การใช้ชีวิตคู่ในครอบครัวให้ความสำคัญกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะหน่วยงานที่ต้องการใช้การตัดสินใจอย่างเร่งด่วน ในอดีตเรามักได้ยินหรือได้เห็นถึงการนิยมนยกย่องคนเก่ง เพราะมีความคิดว่าคนเก่งนั้นจะประสบผลสำเร็จ ทั้งชีวิตการเรียนและการทำงาน เพราะมีสมองที่ชาญฉลาดปราดเปรื่อง เมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้พบว่า คนเก่งแม้จะเรียนได้ประสบผลสำเร็จ (Study Success) และเข้าสังคมในตำแหน่งที่ดี แต่ไม่ใช่ว่าจะประสบผลสำเร็จในอาชีพหรือชีวิตเสมอไป บทบาทเรื่องความฉลาดทางอารมณ์จึงมีส่วนสำคัญในทุกกิจกรรมและวันทุกของชีวิต โดยมีส่วนช่วยเพิ่มพูนพัฒนาตน สร้างศักยภาพในตัวเองให้มีประสิทธิภาพ รัก และเข้าใจเพื่อนร่วมงาน คนใกล้ชิด และเป็นผู้นำที่ดีในอนาคตได้ จึงถือว่าเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำคัญ<sup>15</sup>

#### ความเป็นมาของของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ถือเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยาเพราะด้านความสนใจและยอมรับในความสำคัญอย่างจริงจังเมื่อไม่นานมานี้ แต่เดิมนักจิตวิทยา ที่มีความสนใจเกี่ยวกับความฉลาด (Intelligence) ของมนุษย์จะเน้นไปที่ความรู้ (Cognitive) เช่น ความจำ และการแก้ปัญหา อย่างไรก็ตามมีนักวิจัยบางคนที่ยอมรับว่าสิ่งที่นอกเหนือไปจากความรู้

---

<sup>15</sup> วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เซาว์นอารมณ์ (E.Q): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551), 22-27.

(Non-Cognitive) มีความสำคัญเช่นกัน<sup>16</sup> ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike) นักจิตวิทยาการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบียเป็นคนแรกที่กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ ในปี ค.ศ. 1920 โดยใช้คำว่า "เชาวน์ปัญญาทางสังคม (Social Intelligence)" โดยธอร์นไดค์ ได้แบ่งกลุ่มของเชาวน์ปัญญาเป็น 3 กลุ่ม คือเชาวน์ปัญญาเชิงนามธรรม (Abstract intelligence) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับสัญลักษณ์ ทางภาษาและตัวเลข เชาวน์ปัญญาเชิงรูปธรรม (Concrete intelligence) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับวัตถุ และเชาวน์ปัญญาทางสังคม (Social Intelligence) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจและการจัดการบุคคลอื่น และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างฉลาด ในปี ค.ศ. 1937 ธอร์นไดค์และสเทอร์น (Robert Thorndike and Soul Stearn) ได้นำเชาวน์ปัญญาทางสังคมของ อี.แอล.ธอร์นไดค์มาศึกษาและสามารถจำแนกย่อยได้ 3 กลุ่ม คือทัศนคติเกี่ยวกับสังคม ความรู้ และระดับในการปรับตัว แต่ผลการศึกษานี้ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากในระยษะนั้นจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการสร้างเครื่องมือวัดเชาวน์ปัญญา<sup>17</sup> เดวิด เวชสเลอร์ (David Wechsler) ผู้คิดค้นแบบทดสอบทางสติปัญญา Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS) ได้นำเสนอเกี่ยวกับสติปัญญาว่าประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องด้านกับความคิด (intellective) และองค์ประกอบที่ไม่เกี่ยวข้องกับด้านความคิด(non-intellective) ซึ่งองค์ประกอบนี้จะประกอบด้วยปัจจัยเกี่ยวกับความสามารถด้านอารมณ์ ความสามารถด้านเฉพาะตัว และความสามารถด้านสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในการทำงานความสำเร็จในชีวิต<sup>18</sup> นอกจากนี้แล้ว เวชสเลอร์ ได้กล่าวถึงผลงานของเอดการ์ ดอลล์ (Edgar Doll) ว่า เป็นผลงานอีกชิ้นหนึ่งที่ได้ทุ่มเท ที่จะวัดองค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาด้านที่ไม่เกี่ยวกับการคิด โดยดอลล์ได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง The Vineland Social Maturity Scale จึงใช้วัดความสามารถทางสังคม จะใช้บ่งชี้ถึงระดับวุฒิภาวะ

<sup>16</sup> Cary Cherniss, Prepared for the Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organization, เข้าถึงเมื่อ 20 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก [http://www.eiconsortium.org/pdf/business\\_case\\_for\\_ei.pdf](http://www.eiconsortium.org/pdf/business_case_for_ei.pdf).

<sup>17</sup> Rane M. Smith, "An Examination of the Relationship between Emotional Intelligence and Leader Effectiveness" (D.B.A. Dissertation Nova Southeastern University, 2005), 11.

<sup>18</sup> Yvonne Stys and Shelley L. Brown, "A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections" (Correctional Service Canada, 2004), 2.

ทางสังคมของบุคคลนั้น โดยเน้นองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล<sup>19</sup> บลูม (B.S.Bloom) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Taxonomy of Educational Objectives ในปี ค.ศ.1956 โดยได้แบ่งจุดประสงค์ของวัตถุประสงค์ทางการศึกษา อันเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถของมนุษย์ไว้ 3 ด้าน (domains) ด้วยกัน คือ Cognitive Domain คือความสามารถทางด้านความรู้คิด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องทางสติปัญญา Affective Domain คือความสามารถทางด้านความรู้สึก ค่านิยม และ Psycho-motor Domain คือความสามารถทางด้าน การเคลื่อนไหว หรือทางด้านทักษะ<sup>20</sup> สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ได้สร้างคำใหม่ขึ้น คือ "Emotional Intelligence" และให้ความหมายว่าเป็นความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ซึ่งเป็นความสามารถที่จะควบคุมความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันในอารมณ์เหล่านั้นและสามารถนำข้อมูลทางอารมณ์เหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการคิดและแสดงพฤติกรรม และยังได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถวินิจฉัยความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลได้อย่างแม่นยำ<sup>21</sup> แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) เป็นนักเขียนทางสาขาวิทยาศาสตร์ของหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทมส์ (New York Times) และได้รับการศึกษาด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โกลแมนได้สนใจในงานของสโลเวย์ และเมเยอร์ จึงได้ศึกษาค้นคว้าและเขียนเป็นบทความลงในหนังสือนิตยสารไทมส์ (Times) เรื่อง "Emotional intelligence Why it can Matter : More Than IQ" ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก และทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ได้ตื่นตัวมากยิ่งขึ้น บทความความฉลาดทางอารมณ์ได้เน้นว่า ในความสำเร็จของบุคคลนั้น ส่วนของสติปัญญา (IQ) มีความสำคัญเพียงร้อยละ 20 และร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์<sup>22</sup> จากการศึกษาของโกลแมน(Goleman)ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ได้เริ่มมีผู้ให้ความสนใจ และนำมาศึกษาอย่างกว้างขวางและแพร่หลายมากขึ้น โดยมีแนวคิดว่าคุณที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาประกอบด้วย สำหรับในประเทศไทย หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์คือ กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้กำหนดโครงสร้างของความฉลาดทาง

<sup>19</sup> Reuven Bar-on, **Eq-I Bacon Emotional Quotient Inventory. User's Manual** (Toronto: Manual Health System Inc, 1997), 5.

<sup>20</sup> ทศพร ประเสริฐสุข, **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา** พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: เดลีทอป, 2550), 80-120.

<sup>21</sup> Peter Salovey and John D. Mayer, "Emotional Intelligence in Imagination," **Cognition and Personality** 9, 3 (1989-1990): 185 - 211.

<sup>22</sup> Daniel Goleman, **Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq** (New York: Bantam Books, 1996), 43-44.

อารมณ์ไว้ 3 ด้านคือ ความดี ความเก่งและความสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิต<sup>23</sup> จากประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์เริ่มมีคนสนใจเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตในสภาวะปัจจุบัน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งในด้านความเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของตนเอง ยังรวมไปถึงอารมณ์ของผู้อื่นด้วย ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจทฤษฎีของ โกลแมน(Goleman)เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด ซึ่งจะสอดคล้องกับสภาวะในปัจจุบัน

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ในภาษาไทยมีชื่อเรียกภาษาไทยหลายชื่อเช่น สติปัญญา, เซวน์อารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางปัญญา, ปัญญาอารมณ์, ปรีชาเชิงอารมณ์, เจตโกศล, วุฒิภาวะอารมณ์ ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกัน นอกจากคำว่า Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient แล้ว ภาษาอังกฤษยังมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์อยู่มาก เช่น Social Intelligence (ความฉลาดทางสังคม) Interpersonal Intelligence (ความฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรือที่เรียกว่าเก่งคบ) Emotion Literacy (ความฉลาดรู้ในอารมณ์ของตนเอง) Partial Intelligence (ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม) Emotional Competence (ความสามารถทางอารมณ์) และโกลแมน (Goleman)เรียกว่า Emotional Intelligence Competencies โดยรวมเอาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ การโน้มน้าวใจผู้อื่น ความต้องการผลสัมฤทธิ์ และการสร้างทีมงานรวมไว้ด้วยกัน<sup>24</sup>นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ไว้ดังนี้

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถของบุคคลในการมีความเข้าใจ สามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างมีปัญญา และไหวพริบ ตลอดทั้งควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ทุกสถานการณ์และอารมณ์ (Emotions) อารมณ์เป็นเรื่องที่ไม่สามารถแยกออกจากการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ มีการกล่าวถึงเรื่องนี้ในวิชาพฤติกรรมองค์การค่อนข้างน้อยมากเนื่องจากเชื่อกันว่าอารมณ์เป็นเรื่องที่ไร้เหตุผลหรือไม่ก็มองอารมณ์ว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากเสียหายที่ควรหลีกเลี่ยง เป็นการเสียเวลาโดยใช้เหตุ

<sup>23</sup> กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2552), 3.

<sup>24</sup> ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ Eq (กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว, 2548), 91-93.

อารมณ์เป็นเพียงบางส่วนของกระบวนการทางสมองขั้นพื้นฐาน 4 กลุ่มคือแรงจูงใจ (Motivation) อารมณ์ (Emotion) การคิด (Cognition) และจิตสำนึก (Consciousness) มีสิ่งที่พิจารณาพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ 5 ด้าน คือการทำลาย การเข้าใจ การหนี การหยุดพฤติกรรม และน้ำเสียง<sup>25</sup>

ฟริจดา (Frijda) ได้อธิบายคำว่า Emotion มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินที่มีความหมายว่า การเคลื่อนที่ (Movement) ซึ่งมีความคิดที่ว่า อารมณ์เป็นตัวเร่งให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ของมนุษย์ซับซ้อนมากกว่าสัตว์อื่น ๆ มนุษย์เป็นสัตว์ที่หัวเราะได้เมื่อมีความสุข และร้องไห้ได้เมื่อเศร้า เหตุใดจึงมีอารมณ์ อารมณ์จะกระตุ้นช่วยให้รวบรวมประสบการณ์นำไปสู่การกระทำ และสื่อสารถึงการกระทำพบได้ดังนี้ มีตัวเร่งให้เกิดพฤติกรรม (Arousal) ก่อเกิดการรวบรวมอารมณ์ มีตัวนำ และตัวสนับสนุนให้มีการกระทำต่อไป ส่งการสื่อสารที่เกี่ยวข้องเป็นรูปแบบสัญญาณต่างๆ ได้<sup>26</sup>

บาร์ออน (Bar-on) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในคู่มือแบบวัดที่เขาสร้างขึ้นว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัย (Affective Domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากสภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต<sup>27</sup>

โกลแมน (Goleman) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้อย่างชัดเจน ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ<sup>28</sup>

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความหมายของ EQ (Emotional Quotient) และ Emotional Intelligence (EI) มักจะมีความสัมพันธ์กัน และบางครั้งก็ใช้แทนกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดถึง EI จะเกี่ยวข้องกับโครงสร้างด้านต่างๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ แต่ EQ มีความหมายเกี่ยวข้องกับผลที่ได้จากการวัดหรือประเมิน EI ซึ่งจะบอกให้ทราบระดับ

---

<sup>25</sup> Peter Salovey and John D. Mayer, **Emotional Intelligence Imagination Cognition and Personality** (New Jersey: McGraw-Hill, 1997), 11.

<sup>26</sup> Nico Henri Frijda, ,“the Emotions”, **Cambridge University Press : Cambridge** (New York: Basic Books, 1986), 47.

<sup>27</sup> Reuven Bar-on, **Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence** (Toronto: Multi-Health System, 1997), 3.

<sup>28</sup> Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence**

ของความฉลาดทางอารมณ์ เช่นเดียวกับ IQ ซึ่งชี้บ่งบอกระดับความสามารถที่ได้จากแบบทดสอบ  
เชาว์ปัญญา<sup>29</sup>

ลักขณา สริวัฒน์ สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมี  
ความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ ด้วยการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีการรับรู้และเข้าใจผู้อื่น  
เห็นใจผู้อื่น รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองและความเครียดของตนเองจนสามารถทำงานร่วมกับ  
ผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข<sup>30</sup>

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงการเรียนรู้จัก  
อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของ  
ตนเอง เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตนเอง (Intra individual Talk) บริหารจัดการอารมณ์  
ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนเองไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่  
ตนเองในการสร้างสรรค์ นำเชาว์อารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal  
Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา  
(Empathy) และการที่บุคคลมี A Sense of Proportion วิชาสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์  
บริหารจัดการความสัมพันธ์ งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น<sup>31</sup>

ทศพร ประเสริฐสุข ได้ให้ความหมายไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถ  
ลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น  
สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนอง ความต้องการ  
ของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรค  
และข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์  
อันมีค่าของตนเองได้สามารถชักนำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่นทั้งใน  
ฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ  
ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต<sup>32</sup>

<sup>29</sup> กรมสุขภาพจิต, อธิวิ : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง) (นนทบุรี: สำนัก  
พัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2550), 2.

<sup>30</sup> ลักขณา สริวัฒน์, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์,  
2550), 94.

<sup>31</sup> วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เชาว์อารมณ์ (E.Q): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของ  
ชีวิต, 19.

<sup>32</sup> ทศพร ประเสริฐสุข, ความฉลาดทางอารมณ์ (กรุงเทพฯ: พินเนตพริ้นติ้ง, 2554), 22.

เท็ดคักดี เดชคง ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถของบุคคล ในการนำไปสู่การเป็นคนดีมีคุณค่า และมีความสุข คำว่าเป็นคนดีรวมความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณา ในแง่ของพุทธศาสนา ส่วนนี้ก็คือศีล ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness) และมีความสุขเกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข<sup>33</sup>

โรงพยาบาลมนารมย์ ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จัก ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพ ตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัวการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ<sup>34</sup>

สถาบันราชานุกูล ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัวการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง<sup>35</sup>

ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ ให้ความหมาย “ความฉลาดทางอารมณ์” หรือ Emotional Intelligence หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ของอารมณ์ตนเองและของผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการเผชิญปัญหาอุปสรรคข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อันมีค่าของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต คนที่มี EQ สูง จะเป็นคนที่มีความเข้าใจตนเองดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองมีความสามารถในการควบคุม และจัดการกับอารมณ์ตัวเอง ได้มีความเข้าใจผู้อื่นสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้สามารถแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดีมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างได้

<sup>33</sup> เท็ดคักดี เดชคง, เทคนิคให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ : หลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2555), 22.

<sup>34</sup> โรงพยาบาลมนารมย์, แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 52 ข้อ, เข้าถึงได้จาก [http://www.manarom.com/testeq\\_thai.html](http://www.manarom.com/testeq_thai.html).

<sup>35</sup> สถาบันราชานุกูล, แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: Eq), เข้าถึงได้จาก <http://rajanukul.go.th/iqeq/index.php?mode=test&group=7>.



มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มองโลกในแง่ดีสามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้มีเป้าหมายในชีวิตและมีแรงจูงใจที่จะดำเนินชีวิตไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้<sup>36</sup>

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สอศ.) ได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ ตลอดจนสามารถสร้าง สัมพันธภาพที่ดีและดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข<sup>37</sup>

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจ ควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย วาจาและความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จัดการอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น แสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสมพร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ตลอดจนช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ เป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไปและมีความสุข

### ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ใช้คำย่อว่า อีคิว (E.Q.) เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจอย่างมากในปัจจุบัน หลังจากที่บุคคลให้ความสำคัญกับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligent Quotient : I.Q.) ความสามารถในการจำ (Memory) และความสามารถในการเผชิญปัญหา (Problem Solving) โดยจากการศึกษาพบว่า การมีความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน และไม่สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข<sup>38</sup>

นักจิตวิทยา และผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถด้านหนึ่งของบุคคลที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมีส่วนช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน หน้าที่การงาน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับ

<sup>36</sup> ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ, **Eq กับความสำเร็จในชีวิต**, เข้าถึงได้จาก [http://www.natres.psu.ac.th/Journal/EQ\\_Successfull](http://www.natres.psu.ac.th/Journal/EQ_Successfull).

<sup>37</sup> สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient : Eq** (กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้, 2552), ก.

<sup>38</sup> ภัคสกุล นาคจู, **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์ Introduction to Emotion**, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภัคสุภรณ์ การพิมพ์, 2557), 85.

ผู้อื่น สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้เป็นที่ทราบกันว่า ความฉลาดทางอารมณ์เปรียบเสมือนหัวใจที่สนับสนุนให้บุคคลไปสู่ความสำเร็จและความสุขในชีวิต วีระวัฒน์ ปันนิตามัย กล่าวว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด และพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ทราบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสำคัญในเบื้องหลังของความสุข ความสามารถในการปรับตัว และความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา หน้าที่การงาน ชีวิต และการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วงปี 1920 - 1960 ซึ่งเป็นยุคของความคิดความเข้าใจ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้มนุษย์คิดอย่างชาญฉลาด และมีความสุขกับความคิดมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะเป็นผู้ใช้ความคิดให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ความฉลาดทางอารมณ์เป็นการเรียนรู้และรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตน การมีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความผันแปรด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) การบริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยของตนไปในทิศทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเองในทิศทางที่สร้างสรรค์ จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้มีเขาวนอารมณ์ผสมกับเขาวน ปัญญาของบุคคลนั้น นอกจากทำให้บุคคลตระหนักและรู้จักตนเองแล้วยังส่งผลให้เข้าใจ ความคิดความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดความร่วมมือที่สร้างสรรค์ สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ทำให้การสื่อสารระหว่าง บุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกิดเกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน กล้าคิดริเริ่ม ลดการนิินทา การโจมตี และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์เข้าสู่ชีวิตประจำวันและหน้าที่การงานที่จะเกิดประโยชน์กับทุกคน อาทิ

1. พัฒนาการด้านอารมณ์บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว การแก้ไขปัญหาความตึงเครียดและแรงกดดันของชีวิต

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถยิ้มได้แม้ในใจจะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ ธรรมชาติและชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา การขาดงาน หรือย้ายงานเนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่าง บุคคล ลดลงเสริมสร้างการทำงานที่มีความประสานสัมพันธ์กัน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในการทำงาน ทำให้เกิดการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

4. การให้บริการความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการรับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคน เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตน สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ เกิดความรักงาน รักองค์กร ผู้นำผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะเป็นผู้ที่มีความประพฤติและการกระทำที่ตรงกัน สุจริต และเที่ยงตรง (Integrity) ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และรู้จักกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการทำความเข้าใจตน (Insight) การมองตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ชีวิตจะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน<sup>39</sup> ประเทศใดก็ตามที่มีบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นจำนวนมาก ประเทศนั้นย่อมมีความเจริญและมั่นคง โกลแมน (Goleman) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากกว่าความฉลาดทางด้านอื่น บุคคลที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์ย่อมนำไปสู่การเกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อบุคคลและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลงในสังคม ตลอดจนความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี โกลแมน (Goleman) พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับภาวะผู้นำการทำงานเดี่ยวและการทำงานกลุ่ม การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคม คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดจะให้ผลงานที่ดีกว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำสุดถึง 3 เท่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำ ในการใช้ศักยภาพของบุคลากรให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ทักษะเป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจออกมาในรูปของการกระทำและสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างชำนาญ ผู้บริหารจึงต้องเป็นผู้ที่มีทักษะในการบริหารงานเพื่อความสำเร็จ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะให้ผลงานเท่ากับคนที่มีความรู้ความเข้าใจต่ำสุดถึง 12 คน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีผลงานสูงกว่าคนทำงานทั่วไปถึงร้อยละ 27 แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายความสำเร็จได้<sup>40</sup>

กรมสุขภาพจิต อธิบายว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ดี จะเป็นบุคคลที่สามารถรับรู้ เข้าใจและสามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งบุคคลเหล่านี้มักจะประสบความสำเร็จ และมีความพึงพอใจในชีวิต

<sup>39</sup> วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, **เขาวนอารมณ์ (E.Q): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, 38-41.

<sup>40</sup> Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence** 13-15.

ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จิตใจมักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้ง ส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน มีกังวล ตลอดจนไม่มีความสุขในชีวิต<sup>41</sup>

ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักการเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวันจึงมีประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์สามารถจำแนกได้เป็นรายด้านดังต่อไปนี้

### ประโยชน์ต่อตนเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้บุคคลตระหนักรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเข้าใจและเห็นใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นพัฒนาบุคคลให้มีภาวะความเป็นผู้นำที่ดี สามารถจูงใจให้ผู้อื่นมีความร่วมมือกันปฏิบัติหน้าที่จนประสบความสำเร็จและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ทั้งในการศึกษาเล่าเรียน หน้าที่การงาน ชีวิตส่วนตัวและครอบครัวตลอดจนช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางกายที่ดี<sup>42</sup>

### ประโยชน์ต่อการทำงาน

การศึกษางานวิจัยจำนวนมากพบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางด้านสติปัญญาสูงไม่ได้หมายความว่าประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานเสมอไปเนื่องจากบุคคลเหล่านี้ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นักจิตวิทยาพบว่าบุคคลที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการเชื่อมสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลให้บุคคลเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้องค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์คือ “ฉลาดทำ ฉลาดพูด และฉลาดคิด” คือความสามารถในการทำงาน การรู้จักพูดในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ และการมีมติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมความคิดในทางที่ดีและสร้างสรรค์ได้ แต่ทั้งนี้ในการทำงานก็ควรมีการวางตำแหน่งของบุคลากรให้มีความเหมาะสมกับงาน ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลพึงมีและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เพื่อชีวิตในการทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคตเนื่องจากในปัจจุบันนี้องค์กรต่างๆ มีขนาดเล็ก กลาง บุคลากรก็ถูกจำกัดให้น้อยลง ทำให้บุคลากรที่ทำงานอยู่ถูกคาดหวังว่าต้องมีคุณภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ไม่เพียงแต่การมีความสามารถหรือทักษะที่จำเป็นในการทำงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสามารถในการทำงานเป็นทีม การมีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และ

<sup>41</sup> กรมสุขภาพจิต, ความฉลาดทางอารมณ์ ความแตกต่างระหว่าง Iq และeq, เข้าถึงเมื่อ 7 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaispinner.com>.

<sup>42</sup> ภัคสกุล นาคจู, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์ Introduction to Emotion, , 97-98.

พัฒนาตนเองอยู่เสมอรวมทั้งการปรับตัวเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพอย่างมีความสุข<sup>43</sup>

### ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว

ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรักความเข้าใจและการยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลต่อความสงบสุขภายในบ้าน ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว อาทิ ปัญหาความแตกแยก การหย่าร้าง ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน การไม่สามารถยอมรับในข้อบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่งได้ ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้คนสองคนไปกันรอด ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลอยู่ด้วยกันแล้วไม่มีใครยอมใคร พยายามเอาชนะซึ่งกันและกัน ในอนาคตคงไม่พ้นปัญหาของการหย่าร้างหรือแยกทางกัน เพราะฉะนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นศิลปะที่จะนำพาชีวิตให้สามารถดำเนินไปได้อย่างสร้างสรรค์

### ประโยชน์ต่อการศึกษา

การที่เด็กจะเรียนดี และมีอนาคตที่ดีนั้น นอกจากความสามารถทางด้านสติปัญญาแล้วยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นอีกมากมาย สังคมในปัจจุบันเต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุมากมาย เด็กจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับปัญหาเสพติด ปัญหาการตั้งครมภ์ในวัยเรียน ทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็ก จะช่วยให้เด็กเรียนเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทั้งนี้ผู้บริหาร ครูและบุคลากรภายในสถานศึกษาควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กเรียนความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญและมีประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล องค์กร และสังคม ซึ่งผู้บริหารเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริหารจะต้องพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารงานและการบรรลุประสิทธิผลขององค์กร<sup>44</sup>

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญและประโยชน์ในทุกด้านของมนุษย์ ทั้งในส่วนของ บุคคล องค์กร สังคมหรือประเทศชาติ ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาเป็นบุคคลที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับทั้งครู บุคลากรในสถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และชุมชน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริหารจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง ดังนั้นการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้าง

<sup>43</sup> คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาสารคามนครเชียงใหม่, ความฉลาดทางอารมณ์ เข้าถึงเมื่อ 10 สิงหาคม 2562, เข้าถึงได้จาก <http://www.med.cmu.ac.th>.

<sup>44</sup> วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, *เขาว์อารมณ์ (E.Q): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*, 76.

ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อประโยชน์ในการบริหารงาน และพัฒนาสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

### คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต โกลแมน (Goleman), และโบยัตซ์อิส และแม็กกี้ (Boyatzis and Mckee) ได้เสนอคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังต่อไปนี้

1. **การตระหนักรู้ในตนเอง** คือบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้
2. **การควบคุมตนเอง** คือบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ไม่วิตกกังวลกับสถานการณ์ต่าง ๆ
3. **การมีแรงจูงใจ** คือบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีแรงกระตุ้น หรือผู้ผลักดันในปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จ
4. **การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น** คือบุคคลที่เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นสามารถสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. **ทักษะทางสังคม** คือบุคคลที่มีความสามารถในการโน้มน้าวใจของผู้อื่นให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกันได้<sup>45</sup>

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิระวัฒน์ ปันนิตามัย ที่ได้เสนอคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังต่อไปนี้

1. สามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา
2. มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้อุปสรรคหรือปัญหา
3. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น
4. มีเหตุผล สามารถแยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้
5. สามารถรับรู้และระบุดังอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้กลับสู่สภาวะปกติได้
6. ไม่ดำเนินชีวิตภายใต้แรงจูงใจทางสังคม อันได้แก่อำนาจ ความร่ำรวย ชื่อเสียง เกียรติยศและการยอมรับจากผู้อื่น<sup>46</sup>

<sup>45</sup> แดเนียล โกลแมน, ริชาร์ด โบยัตซ์อิส, and แอนน์แม็กกี้, ผู้นำที่ยิ่งใหญ่...ฉลาดใช้ Eq (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2547), 23-24.

## การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถและทักษะทางสังคมซึ่งเป็นสมรรถนะในการสนับสนุนและผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าความฉลาดทางด้านสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้ การได้รับประสบการณ์ และการฝึกฝน ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างถาวร ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นทักษะและความสามารถของบุคคลที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ โกลแมน (Goleman) เสนอว่าในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนั้น จะเป็นไปตามขั้นตอนซึ่งเรียกว่า “ABC’ s of Emotional Intelligence” โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก (Self-awareness) คือการรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถอธิบายถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้

ขั้นที่ 2 ขั้นการจัดการอารมณ์ (Managing emotional) คือการทำความเข้าใจกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

ขั้นที่ 3 ขั้นทำความเข้าใจและเอาใจใส่ต่อความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือการเคารพในความคิดเห็นและมุมมองของผู้อื่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยเริ่มจากการเป็นผู้ฟังที่ดี เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ฝึกการแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยแนวทางที่สร้างสรรค์<sup>47</sup>

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม แนวทางการพัฒนาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน<sup>48</sup>

ขั้นที่ 1 การรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ขั้นที่ 2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ต้องการและสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 การใช้พลังแรงขับทางอารมณ์ ในทางสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

## การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา

<sup>46</sup> วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เขาว์นอารมณ์ (E.Q): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, 181-83.

<sup>47</sup> Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* 43.

<sup>48</sup> กรมสุขภาพจิต, "ความฉลาดทางอารมณ์ ความแตกต่างระหว่าง Iq และeq".

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน ย่อมเกิดการเรียนรู้ทางสังคมในสถานศึกษา ซึ่งครูอาจารย์และบุคลากรทางการศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างบรรยากาศของสถานศึกษาแบบประชาธิปไตยสนับสนุนให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีอิสระทางความคิด มีความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือแบ่งปัน รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ รวมทั้งการมีพฤติกรรมการเรียนที่ดี

### พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงาน

ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น ควรทำความเข้าใจ ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถรับรู้ในอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ในการทำงานควรทำอย่างเต็มศักยภาพมีการปรึกษาหารือกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือและให้อภัยซึ่งกันและกัน ร่วมกันแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางสังคมของบุคคล ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ ดังนั้นบุคคลจึงควรพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข<sup>49</sup>

### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman) ได้เสนอแนวทางการฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน คือ<sup>50</sup>

1. **ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)** เป็นความสามารถทางด้านต่างๆ ที่กำหนดว่า เราสามารถขัดเกลาดตนเองได้อย่างไร ได้แก่ความสามารถดังต่อไปนี้

1.1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การรู้ว่าคุณเอง มีภาวะภายในอย่างไรมีความสุขไม่ชอบในเรื่องอะไรบ้าง มีความสามารถทางด้านใดบ้าง และมีญาณหยั่งรู้ (Intuition) อย่างไร แบ่งออกเป็นความสามารถย่อย ๆ อีก 3 ด้าน คือ

<sup>49</sup> ภัคสกุล นาคจ, **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์** *Introduction to Emotion*, , 103-06.

<sup>50</sup> Daniel Goleman, **Primal Leadership : Unleashing the Power of Emotional Intelligence** (Boston: Harvard way, Massachusetts, 2013), 142-143.



1.1.1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness) คือความสามารถในการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกและผลที่ตามมาของอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ

1.1.2. การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง (Accurate Self-assessment) คือความสามารถในการรู้ว่าตนเอง มีส่วนดี (Strength) และ/หรือมีข้อจำกัด (Limit) ทางด้านใดบ้าง

1.1.3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) คือความรู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่าหรือมีความสามารถทางด้านใดและอย่างไรบ้าง

1.2. การจัดการตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับสภาพต่างๆภายในตน ความรู้สึกนึกคิด และทรัพยากรต่างๆ ที่ตนเองมี ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ 5 ประการคือ

1.2.1. การควบคุมตนเอง (Self-control) คือการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นผลทางทำลาย (Disruptive) ไว้ไม่ให้แสดงออกมา แต่สามารถจัดการกับความรู้สึกทางลบเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะ

1.2.2. ความน่าเชื่อถือได้ (Trustworthiness) คือการดำรงรักษาไว้ซึ่งมาตรฐานของความซื่อสัตย์ และความมั่นคง (Integrity)

1.2.3. หิริโอตตปปะ (Conscientiousness) คือความรับผิดชอบในการกระทำต่างๆ ของตนเอง ไม่กล่าวหากกล่าวโทษผู้อื่นในความผิดพลาดบกพร่องของตนเอง ที่ได้กระทำลงไป

1.2.4. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) คือความยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

1.2.5. นวัตกรรม (Innovation) คือความพอใจต่อความคิดใหม่ๆ วิธีการใหม่ๆ และข้อมูลใหม่ๆ แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์

1.3. การจูงใจ (Motivation) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะนำไปสู่หรือสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายต่างๆ ประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ประการคือ

1.3.1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) คือการต่อสู้เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเพื่อไปถึง มาตรฐานของความเป็นเลิศในการทำงาน

1.3.2. ความผูกพันสัญญา (Commitment) คือการยึดมั่นต่อเป้าหมายของกลุ่มหรือขององค์การที่ได้มีการตั้งมาตรฐานไว้แล้ว

1.3.3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Initiative) คือความพร้อมที่จะแสดงออกในโอกาสต่างๆ ทางด้านการคิดใหม่ๆ หรือการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นในตนเอง

1.3.4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือความเชื่อมั่นในการปฏิบัติสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ที่ได้ตั้งไว้โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและข้อขัดข้องต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะนั้น

2. **ความสามารถทางสังคม (Social Competence)** เป็นความสามารถต่างๆ ที่เป็นตัวกำหนดว่าเราจะจัดการ (Handle) ในความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับผู้อื่นได้อย่างไร ประกอบด้วยความสามารถ 2 ด้าน คือการตระหนักรู้ในผู้อื่นหรือการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และทักษะทางสังคม (Social Skills) มีรายละเอียดดังนี้

2.1. การตระหนักรู้ในผู้อื่น หรือการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการและเรื่องราว (Concern) ของผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.1.1. ความเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) คือความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ และความนึกคิดในแง่มุมต่างๆ (Perspective) ของผู้อื่น

2.1.2. การพัฒนาผู้อื่น (Developing Others) คือความสามารถในการรับรู้ที่ผู้อื่นต้องการจะพัฒนาอะไร และสนับสนุนให้มีการพัฒนาความสามารถของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.1.3. มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) คือความสามารถในการเข้าไปมีส่วนร่วมสังเกต และตอบสนองความต้องการของลูกค้าหรือประชาชนผู้มาใช้บริการ

2.1.4. การรับรู้ความแตกต่างของผู้อื่น (Leveraging Diversity) คือความสามารถในการใช้โอกาสจากความแตกต่างระหว่างบุคคลให้เป็นประโยชน์

2.1.5. การตระหนักรู้ทางการเมือง (Political Awareness) คือความสามารถในการอ่านอารมณ์ ความรู้สึกของกลุ่มและเข้าใจวัฒนธรรมขององค์กรที่ตนเองเป็นสมาชิก

2.2. ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึงความสามารถในการสร้างการตอบสนองที่ต้องการให้เกิดขึ้นในผู้อื่นหรือในบุคคลที่ทำงานร่วมกัน ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.2.1. ศิลปะในการจูงใจผู้อื่น (Influence) คือความสามารถในการใช้ศิลปะต่างๆ เพื่อการจูงใจคน เช่น การให้คำชมเชยรางวัลทางสังคมหรือรางวัลอื่น ๆ

2.2.2. การสื่อความหมาย (Communication) คือความสามารถในการพูดและการฟังอย่างเปิดเผยจริงใจ และส่งข่าวสารที่น่าเชื่อถือได้ออกไป

2.2.3. การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Management) คือความสามารถในการประนีประนอมและการแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ทำงานร่วมกัน

2.2.4. ความเป็นผู้นำ (Leadership) คือความสามารถในการสร้างกำลังใจและแนะนำบุคคลหรือกลุ่มได้

2.2.5. ตัวกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) คือความสามารถในการสร้างหรือจัดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ให้เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์

2.2.6. สร้างความผูกพัน (Building Bonds) คือความสามารถในการดูแลผู้อื่นอย่างลูกหลาน มีความเมตตากรุณา และปรารถนาดีอย่างจริงใจ

2.2.7. ความร่วมมือ (Collaboration and Cooperation) คือความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

2.2.8. ความสามารถในทีม (Team Capabilities) คือความสามารถในการสร้างพลังของกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ

ในการทำงานความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคุณสมบัติที่ละเอียดอ่อน สลับซับซ้อนลึกซึ้ง และพัฒนาสะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ชุมชนสังคม และวัฒนธรรมที่แตกต่าง แต่ก็เป็นที่สามารถฝึกได้ โดยให้ความสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการพัฒนาดังกล่าวและการมีตัวแบบที่ดี ซึ่งเด็กๆ สามารถเลียนแบบได้ ส่วนในวัยผู้ใหญ่ นั้น สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ด้วยการลบลึก หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดั้งเดิมที่ไม่พึงประสงค์เสียก่อน แล้วจึงเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ใหม่เข้ามาแทน ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้าง 5 ประการและมีองค์ประกอบย่อยรวม 25 องค์ประกอบ ดังนี้

**1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness)** การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง บนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสิ้น

1.1. การตระหนักในอารมณ์ (Emotional Awareness) ยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นของอารมณ์นั้น บุคคลประเภทนี้จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

1.2. สามารถประเมินตนเอง (Accurate Self-assessment) การประเมินตนเองสามารถรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ บุคคลประเภทนี้จะแสดงอารมณ์ขันและมุมมองที่เกี่ยวกับตนเอง

1.3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อเป็นสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง ถ้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

**2. การควบคุมตัวเอง (Self-regulation)** การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยมีให้สิ่งเหล่านั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถรอคอยเพื่อสิ่งที่มุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา

2.1. การควบคุมอารมณ์ตนเองได้ (Self-control) จัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสน และกิเลสต่างๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการอารมณ์ทุกข้อใจได้ดี ทำตนเองให้สงบและไม่อ่อนแอสามารถคิดและจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

2.2. สามารถปรับตัวเองได้ (Adaptability) สามารถยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลประเภทนี้จะมีความร่วมมือความต้องการอันหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ สามารถปรับการตอบสนองและยุทธวิธีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาและมีมุมมองที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

**3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation)** การใช้ความชอบจากส่วนที่ลึกที่สุด ชี้นำในการกระทำไปยังสิ่งที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่มเสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้อแท้สิ้นหวัง

3.1. มองโลกในแง่ดี (Optimism) ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ บุคคลประเภทนี้จะกระทำการใดๆ ด้วยความหวังว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จ มากกว่ากลัวความล้มเหลว พยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นมากกว่าจะปล่อยให้ผ่านไป

3.2. กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้

**4. การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น (Empathy)** ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ได้อย่างไรซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

4.1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมมองของพวกเขาก็ได้ มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

4.2. สร้างสิ่งผูกพัน (Building Bonds) ส่งเสริมความสัมพันธ์ บุคคลประเภทนี้จะรักษามิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกัน

**5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)** สามารถรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้องตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการในการโต้ตอบในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

5.1. มีอิทธิพล (Influence) สามารถโน้มน้าวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลประเภทนี้จะใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อน ดังเช่น การมีอิทธิพลทางอ้อมเพื่อสร้างความเป็นเอกฉันท์ และการสนับสนุน

5.2. การติดต่อสื่อสาร (Communication) เปิดรับฟังความคิดและส่งสารที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมาเพื่อส่งกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันซึ่งกันและกัน

5.3. จัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) บุคคลประเภทนี้จะสามารถต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

5.4. ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถกระตุ้น หรือชี้นำกลุ่มบุคคลได้ บุคคลประเภทนี้จะมีความชัดเจนและจะคอยกระตุ้นความกระตือรือร้นในการร่วมแบ่งปันมุมมองและเป้าหมาย

5.5. ให้ความร่วมมือ (Collaboration and Cooperation) ทำงานกับผู้อื่นโดยเป้าหมายที่มีอยู่ร่วมกัน บุคคลประเภทนี้จะสร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือพร้อมทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลทรัพยากรต่าง ๆ

5.6. สมรรถภาพของทีมงาน (Team Capability) สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลประเภทนี้จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มของตนมีความกระตือรือร้นและปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการได้แก่ ความดี ความเก่ง และความสุข ดังต่อไปนี้<sup>51</sup>

1. **ความดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ได้แก่

1.1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ เช่น รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เช่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3. ความสามารถในการรับผิดชอบ เช่น รู้จักการให้รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. **ความเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่

2.1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

<sup>51</sup> กรมสุขภาพจิต, "ความฉลาดทางอารมณ์ ความแตกต่างระหว่าง Iq และeq".

2.2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหาหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น

2.3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. **ความสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ได้แก่

3.1. ความภูมิใจในตนเอง คือเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง

3.2. ความพึงพอใจในชีวิต คือรู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3. ความสงบทางใจ คือมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางใจ

ณัฐพันธ์ุ เขจรนันท์ ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. การรู้จักอารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเอง โดยจะเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าหมอง และเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ขาดทักษะทางอารมณ์บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองจะมีแต่ความรู้สึกซึมเศร้า หมดหวัง ท้อแท้ ในขณะที่คนซึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถชนะต่อปัญหาต่างๆ และรู้จักแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ปกติได้

3. การมีแรงจูงใจในตนเองเป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เป็นแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย และเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจในสิ่งต่างๆ มีแรงจูงใจและมีความคิดสร้างสรรค์ คนที่มีความสามารถสูงในด้านนี้มักเป็นคนที่มีความตื่นตัวและประสบความสำเร็จเสมอไม่ว่าจะกระทำในสิ่งใด

4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของ บุคคลอื่น ความสามารถในด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธระหว่าง บุคคล คนที่รู้จักและเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่นจะมีความรู้สึกไว และละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการรู้อะไร ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี โดยเฉพาะอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เช่น ครูจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เป็นต้น

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสม ทำให้ที่นี่เป็นที่เหมาะสมทำให้ตัวเป็นที่ยอมรับของ บุคคลอื่น บุคคลที่มีความสามารถสูงในด้านนี้มักจะประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสัมพันธ์ที่ราบรื่น และเป็นที่ชื่นชอบของ บุคคลอื่น

กร ศิริโชควัฒนา กล่าวว่า องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย<sup>52</sup>

1. มีความรู้ความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง การรู้ให้เท่าทันกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทุกขณะของตน
2. มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ หมายถึง การเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยวิธีการนั้นจะเป็นการให้ความสำคัญในเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และมีการปรับภาวะของอารมณ์ให้อยู่ในความสมดุลและถูกทิศทาง
3. มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักและความเข้าใจกับอารมณ์และความต้องการของตัวเอง ว่าเรานั้นมีความต้องการมีความปรารถนาอะไรบ้าง และสามารถจัดการกับความต้องการหรือความปรารถนาเหล่านั้นให้เป็นจริงขึ้นได้ โดยส่วนใหญ่แล้วจะต้องอาศัยความอดทน รู้จักรอคอยเวลาและความสำเร็จ
4. มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เป็นความสามารถที่เราควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งหากต้องการอยู่อย่างมีความสุขในสังคมอย่างราบรื่นและสร้างสรรค์ ช่วยลดปัญหาการเกิดความขัดแย้งในสังคมรวมถึงอาชญากรรมเลวร้ายต่าง ๆ อีกด้วย
5. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น หมายถึง การเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์นั่นเอง ซึ่งมนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างมีความสุขและราบรื่น

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา อธิบายว่า องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย<sup>53</sup>

1. Know one's Emotion หรือ Self-awareness เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองเป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ตามความจริงและสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้
2. Managing Emotion in other เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียดสามารถสละความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือสามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็วและกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

<sup>52</sup> กร ศิริโชควัฒนา, E.Q. บริหารอารมณ์อย่างฉลาด พิมพ์ครั้งที่ 5 (กรุงเทพฯ: จีซีเอ็น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล, 2551), 23.

<sup>53</sup> สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ ความฉลาดทางอารมณ์ (กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิก, 2552), 14.

3. Recognizing Emotion in other เป็นการรับรู้อารมณ์ และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการความเดือดร้อน ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมได้

4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจของตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ ได้สรุปองค์ประกอบ ของ EQ มี 5 องค์ประกอบใหญ่ดังนี้<sup>54</sup>

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นความสามารถในการที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก นึกคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน มีสติ เข้าตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง (managing emotion) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว จัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างสร้างสรรค์

3. การจูงใจตนเอง (motivation one-self) มีความสามารถที่จะจูงใจตนเองนำอารมณ์ความรู้สึกของตนมาสร้างพลัง ในการกระทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ มีคุณประโยชน์ มองโลกในแง่ดี

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีความเห็น ออกเห็นใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (handing relationships) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น ความสามารถนี้ประกอบไปด้วย การสื่อความหมายที่ดี และการบริหารความขัดแย้ง

สรุปได้ว่า องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ มีหลายปัจจัยขึ้นอยู่กับแนวคิดและความสนใจของผู้ศึกษา การทำความเข้าใจในแต่ละองค์ประกอบนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งก่อนนำความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจประเมินค่า หรือในการพัฒนาดน

<sup>54</sup> ทรงศิริ ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ, "Eq กับความสำเร็จในชีวิต".



โดยแนวคิดความเข้าใจเหล่านี้จะส่งผลต่อแนวทางพัฒนากิจกรรม โปรแกรมการฝึกอบรม ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเหล่านี้มีผลต่อการประเมินการสร้างแบบวัดและตีความความเป็นอย่างมาก

จากแนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยเลือกศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ โกลแมน (Goleman) ได้แก่ ด้านตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) ด้านการควบคุมตนเอง (Self-regulation) ด้านสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Oneself) ด้าน การรับรู้ถึงความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) และด้านการมีทักษะสังคม (Social Skill) เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

### 1. ด้านตระหนักรู้อารมณ์ตน (Self-awareness)

การ์ดเนอร์ (Gardner) กล่าวว่า การตระหนักรู้อารมณ์นี้เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตน แยกแยะอารมณ์ และความรู้สึก ตลอดจนจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม<sup>55</sup>

โกลแมน (Goleman) กล่าวว่า การรู้เท่าทันความรู้สึกตนเองเป็นหลักสำคัญของ ความฉลาดทางอารมณ์ คนที่รู้ว่าตนเองมีอารมณ์อย่างไร ย่อมควบคุมเส้นทางเดินในชีวิตของ ตนเองได้ดีกว่าการพัฒนาความสามารถเพื่อให้รู้ว่าตนเอง มีความรู้สึกอย่างไร จำเป็นต้องเข้าใจถึง ความรู้สึกเล็กๆ ที่เรียกว่า โสมาติก มาร์เกอร์ หรือความรู้สึกภายในที่แสดงออกทางร่างกาย<sup>56</sup>

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) กล่าวถึง การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจก็รู้ว่าเสียใจ<sup>57</sup>

การตระหนักรู้อารมณ์ตนหรือการรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่ จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของ ตนเองเริ่มจากการรู้ตัวหรือมีสติติดตามปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้น เราก็จะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งในสภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยตัวเองด้วยอารมณ์ไม่สามารถฝึกอารมณ์ได้และแสดง พฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์การไม่ยั้งยั้งกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทา แสดงอารมณ์การรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ รู้ว่าใน

<sup>55</sup> Howard Gardner, *Multiple Intelligences* (New York: The Basic Book, 1993), 13-15.

<sup>56</sup> Daniel Daniel Goleman, *Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq*, 45.

<sup>57</sup> Peter Salovey and John D. Mayer, *Emotional Intelligence Imagination Cognition and Personality*, 125 - 54.

สภาพอารมณ์เช่นนี้ควรจะทำเช่นไรจึงเหมาะสมที่สุด แนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ดำเนินการได้ ดังนี้<sup>58</sup>

1. ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนนี้เป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้อยตามสิ่งแวดล้อม ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์แล้วผลย้อนกลับ จากการแสดง อารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติกับการรู้ตัวโดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับ ตนเองหรือกับสิ่งที่เกิดรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจไม่สบายใจคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้นและความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตน หมายถึง ความสามารถของ บุคคลที่จะรับรู้อารมณ์ ตนเองโดยยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา มีความซื่อสัตย์ เชื่อมั่น และรับผิดชอบในอารมณ์ตนเองได้ในทุกเวลาและโอกาส

## 2. ด้านการควบคุมตนเอง (Self-regulation)

โกลแมน (Goleman) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมตนเองหมายถึง ความสามารถในการควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อีกทั้งสามารถใช้ความคิดก่อนลง มือปฏิบัติได้ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีการควบคุมตนเอง คือสามารถจัดการกับอารมณ์ที่ยุ่งยาก และหุนหันพลันแล่นได้ เป็นอย่างดี

2. มีความไว้วางใจ คือการรักษาคำพูดและสัญญา มีความรับผิดชอบ และมีความ ระมัดระวังในการทำงาน

3. มีความสามารถในการปรับตัว คือมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับความต้องการที่ หลากหลายและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วได้

4. มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง คือความสามารถในการเปิดรับความคิดและ ข้อมูลใหม่ ๆ อยู่เสมอ และการสร้างแนวคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์

บาร์ออน (Bar-on) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมตนเองหมายถึง ความสามารถไปจัดการความเครียด อดทนในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม<sup>59</sup>

<sup>58</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq*, 42.

<sup>59</sup> Reuven Bar-on, *Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*, 2.

การจัดการกับอารมณ์ของตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลสถานที่เวลาและสถานการณ์การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม สถานที่เวลา และสถานการณ์นั้น ๆ แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่นำไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
  2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไร และจำไม่ทำอะไร
  3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ฟังสิ่งที่ดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ
  4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว
  5. ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรคโดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง
  6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
- การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

สรุปได้ว่า การควบคุมอารมณ์ตนเองหมายถึง ความสามารถของ บุคคลที่จะบริหารจัดการอารมณ์ของตน โดยรู้จักควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชาญฉลาด และเหมาะสมที่สุด ไม่เป็นภัยต่อตนเองและสังคมรอบข้าง

### 3. ด้านสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating-oneself)

โกลแมน (Goleman) กล่าวว่า แรงจูงใจทางบวก หมายถึง ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำงานด้วยเหตุผลมิใช่เพื่อเงิน หรือเพื่อสถานภาพของตนเอง แต่เพื่อความสำเร็จของงานตามเป้าหมาย โดยใช้ความพยายามอย่างไม่ลดละ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้<sup>60</sup>

1. เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือมีความพยายามที่จะปรับปรุงหรือความพยายามที่จะไปสู่มาตรฐานความเป็นเลิศ ทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น ตั้งใจเรียนหนังสือให้เก่งเพราะอยากเป็นแพทย์ที่มีชื่อเสียง
2. มีความคิดริเริ่ม คือมีความพร้อมที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเมื่อโอกาสมาถึง

---

<sup>60</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq*, 43.

3. มองโลกในแง่ดีคือความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย มีความสุขกับชีวิต

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper and Sawaf) ให้ความหมายของการสร้างแรงจูงใจเป็น ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) ที่เอื้อต่อการพัฒนาโดยมเป้าหมายและศักยภาพ เฉพาะตน สามารถสำรวจแนวทางของชีวิตการทำงาน ตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้<sup>61</sup>

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเองเป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้าง ความเชื่อมั่นว่าสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำเพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีและมุ่ง ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถดำเนินการได้ ดังนี้<sup>62</sup>

1. ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดอันดับความสำคัญของความ ต้องการความอยากได้อะไรบ้าง อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใด มีทางเป็นไปได้และไม่ได้
2. นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต้องระวางอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ ไขว่เขวออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
4. ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างที่ดีที่สุดและต้องไม่มีการ ผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง
5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่ง อื่น ๆ ต่อไป
6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้กับตนเอง
7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเองนึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่ง เล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งที่ดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
8. ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

<sup>61</sup> Robert K. Cooper and Ayman Sawaf, **Executive Eq Intelligence in Leadership and Organization** (New York: Grosset/Putnam, 1997), 20.

<sup>62</sup> Danie Daniel Goleman, **Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq**, 43.

สรุปได้ว่า การจูงใจให้กับตนเองหมายถึง ความสามารถของ บุคคลในการควบคุมตนเอง ให้เกิดแรงกระตุ้น เกิดกำลังใจมีความภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี สร้างขวัญ และกำลังใจให้ตนเองทำงานได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

#### 4. ด้านการรับรู้ถึงความรู้สึกผู้อื่น (Empathy)

การ์ดเนอร์ (Gardner) กล่าวว่า การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้นั้นเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และตอบสนองอารมณ์ความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม<sup>63</sup>

โกลแมน (Goleman) กล่าวว่า ความสามารถอ่านความรู้สึกผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญทั้งในการทำงาน เรื่องความรัก มิตรภาพ และในครอบครัวอารมณ์ที่เราแสดงออกและรับรู้มันมีลักษณะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่เห็น เช่น ลักษณะที่คนอื่นกล่าวขอบคุณ หรือรู้สึกว่าได้รับความจริงใจก็ได้ ยิ่งเราสามารถหยั่งรู้ความรู้สึกของคนอื่นที่แสดงออก ก็จะควบคุมการแสดงออกของเราได้ดีขึ้น ผลการศึกษาของโรเบิร์ตเคลลีย์ นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอน ร่วมกับ เจเน็ต แคปแลน สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการหยั่งรู้ความรู้สึกของกันและกัน โดยทำการศึกษาพนักงานในห้องปฏิบัติการเบลในเมืองเนเบอร์วิล รัฐอิลลินอยส์ ห้องปฏิบัติการชั้นนำของอเมริกาแห่งนี้ มีตั้งแต่วิศวกรและนักวิทยาศาสตร์ ซึ่งล้วนผ่านการทดสอบไอคิวระดับสูงสุด มีเพียงบางคนในกลุ่มนี้ที่รุ่งโรจน์ แต่บางคนกลับอับแสง ความแตกต่างนี้มีสาเหตุจากอะไร ผู้ที่มีผลงานโดดเด่นมักติดต่อกับกับคนหลากหลายประเภท ส่วนผู้ที่ด้อยกว่า มักเมื่อประสบปัญหาบางประการ เราจึงตั้งข้อสังเกตว่า เขาจะโทรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางเทคนิคหลายคน แล้วก็ได้นั่งคอยปล่อยเวลาให้เสียไป ไม่มีใครโทรกลับ ส่วนผู้ที่มีผลงานเด่น แทบไม่ต้องรอให้สถานการณ์นั้นถึงตัว เพราะพวกเขาจะมีคนรู้จักที่จะฟังพาได้เสมอ ดังนั้นเมื่อโทรกลับมาจะได้คำตอบที่เร็วกว่าไม่ว่าไอคิวสมองจะสูงส่งเพียงใดไอคิวทางอารมณ์ต่างหากที่แยกแยะดาวดวงเด่นออกจากพวกพอใช้ได้การรับรู้ถึงความรู้สึกผู้อื่น หรือการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอบรมด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กันการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นสามารถดำเนินการได้ ดังนี้<sup>64</sup>

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่นโดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

<sup>63</sup> Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, 69.

<sup>64</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence : Why It Can Matters More*

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใต้อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไร โดยการถามแค่ต้องทำให้เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

3. ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของ บุคคลตามภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือเรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. แสดงการตอบสนองและความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

สรุปได้ว่า การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นนี้เป็นความสามารถของ บุคคลที่จะรับรู้ความต้องการของผู้อื่น เป็นภาษากาย คือท่าทางการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ รู้ความต้องการของผู้อื่นและตอบสนองอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและชาญฉลาด

## 5. ด้านการมีทักษะสังคม (Social Skill)

โกลแมน (Goleman) กล่าวว่า การรู้จักสร้างและรักความสัมพันธ์กับผู้อื่นนี้เป็นสิ่งสำคัญทั้งในการทำงาน เรื่องความรัก มิตรภาพ และในครอบครัวอารมณ์ที่เราแสดงออกและรับรู้ นั้นมีลักษณะเคลื่อนไหวแคลงแทบสังเกตไม่เห็น เช่น ลักษณะที่คนอื่นกล่าวขอบคุณ หรือรู้สึกว่าได้รับความจริงใจก็ได้ ยิ่งเราสามารถหยั่งรู้ความรู้สึกของคนอื่นที่แสดงออก ก็จะควบคุมการแสดงออกของเราได้ดีขึ้น ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้<sup>65</sup>

1. มีการสื่อสารที่ดี คือสามารถสื่อสารด้วยคำพูดและท่าทางที่เหมาะสม เข้าใจง่าย
2. มีความเชี่ยวชาญในการสร้างและการนำทีมงาน
3. สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้บริหารจัดการที่สำคัญ เช่น ถ้าลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงานขัดแย้งกันก็สามารถไกล่เกลี่ยลดความขัดแย้งทำให้งานสามารถเดินต่อไปได้

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ให้ความหมายทักษะสังคมว่า นับเป็นศิลปะของความสัมพันธ์ ในการสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลในหลายรูปแบบเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมีความสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดีใช้ทักษะในการสื่อสาร ชักจูงหรือยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม<sup>66</sup>

<sup>65</sup> *ibid.*, 45.

<sup>66</sup> Peter Salovey and John D. Mayer, *Emotional Intelligence Imagination Cognition and Personality*, 125-54.

การรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้ จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่น แนวทางในการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน สามารถดำเนินการได้<sup>67</sup> ดังนี้

1. สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจเห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการเริ่มต้นของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งการคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารด้วย
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อรู้จักการให้การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภูมิใจและความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทน และต้องอาศัยเวลาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานที่ทำงาน

สรุปได้ว่า ความสามารถของ บุคคลในการที่จะสร้างความสัมพันธ์ให้คงอยู่ยืนยาวมีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ มีความยืดหยุ่น สามารถแก้ปัญหาได้ กล้าแสดงออก รู้จักทำงานเป็นทีม รู้สึกเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

### คุณภาพชีวิต

#### ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (quality of life) เป็นเรื่องที่ได้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง คำว่า “คุณภาพชีวิต” มีความหมายที่แตกต่างกันไปตามบริบทไม่ว่าจะสภาพทางสังคม ค่านิยม โครงสร้างความรู้และประสบการณ์ จึงทำให้การนิยามความหมายคำว่า “คุณภาพชีวิต” อย่างเฉพาะเจาะจงนั้นทำได้ยาก ทั้งนี้มีผู้ที่พยายามให้ความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ไว้หลายท่าน โดยคำว่า “คุณภาพชีวิต” ประกอบด้วยคำ 2 คำคือ คำว่า “คุณภาพ” ซึ่งหมายถึง ลักษณะที่ดีประจำของบุคคล

<sup>67</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq*, 45.

หรือสิ่งของ และคำว่า “ชีวิต” หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น “คุณภาพชีวิต” จึงหมายถึงลักษณะหรือสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล<sup>68</sup> นอกจากนี้ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ ได้ให้ความหมายคำว่า “คุณภาพชีวิต” ไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง ซ้ำกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมไทย<sup>69</sup> ซึ่งศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส และคณะให้ความหมาย “คุณภาพชีวิต” ว่าหมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่นๆเช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย รายได้และจำนวนบุตรที่มีความเหมาะสมและเพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข<sup>70</sup>

นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดที่พัทยา สายหู ซึ่งได้แสดงทรรศนะเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหรือชีวิตที่มีคุณภาพว่า ชีวิตที่มีคุณภาพคือชีวิตที่ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นในสังคมครอบครัวต้องเป็นแห่งแรกที่สร้างคุณภาพชีวิตคนรอบข้างไม่จำเป็นต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีเสมอไปในทาง ตรงข้ามคนที่ยากจน ก็ไม่จำเป็นต้องขาดคุณภาพชีวิตหรืออาจมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้<sup>71</sup> หรือที่กฤตธัช อันซีน ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง การมีชีวิตอยู่ด้วยความพึงพอใจในสิ่งที่ตนได้สัมผัสทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ ความรู้สึกดังกล่าวจะขึ้นอยู่กับบุคคล สังคมและวัฒนธรรมแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ<sup>72</sup> หรือนิยามที่ Ferran และ Powers ได้ให้ไว้ว่าคุณภาพชีวิตหมายถึงความรู้สึกมีความสุข (Sense of well-being) ซึ่งมีผลมาจากความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในแต่ละด้านของชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ<sup>73</sup> นอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่ WHO ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง การรับรู้ของแต่ละบุคคลที่

<sup>68</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554 (กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556), 263-383.

<sup>69</sup> สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, "เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก 100 ตัวชี้วัดและ 26 ตัวชี้วัด โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่," วารสารกรมสุขภาพจิต 5, 3 (2540): 4-15.

<sup>70</sup> ศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส และคณะ, วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต (กรุงเทพฯ: เอ็ดดูเคชั่น, 2542), 25.

<sup>71</sup> พัทยา สายหู, "คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ วิทยาลัยศึกษานักศึกษาใหม่" (2556 ).

<sup>72</sup> กฤตธัช อันซีน, "รายงานวิจัยสถาบันเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี" 2557): 8.

<sup>73</sup> Carol E. Ferrans and Majorie Powers, "Psychometric Assessment of the Quality of Life Index," 29-38.



มีต่อสถานะในชีวิตของบุคคลนั้นๆ ในบริบทของวัฒนธรรม และสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่เชื่อมโยงกับ จุดมุ่งหมายและความคาดหวังของบุคคลนั้นๆ คุณภาพชีวิตเป็นนามธรรม (Subjective) โดยจะรวมเอาหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตเอาไว้<sup>74</sup>

สรุปได้ว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง การมีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอย่างมีความสุข เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ รู้สึกพึงพอใจ อาจแสดงเป็นพฤติกรรมหรือลักษณะ ความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล ในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีระดับแตกต่างกัน ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งโดยมีปัจจัยต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง

### องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันตามมุมมองการให้คุณค่าหรือการให้ความหมายของแต่ละบุคคลและองค์กร โดยมีแนวคิดที่แตกต่างกันดังรายละเอียดต่อไปนี้

แคมป์เบล (Campbell) แบ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตออกเป็น 3 ด้านคือ

- 1) ด้านกายภาพ ประกอบด้วยปัจจัยด้านมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากรและสภาพที่อยู่อาศัย
- 2) ด้านสังคมประกอบด้วยปัจจัยด้านการศึกษาสุขภาพอนามัยและความหนาแน่นของครอบครัวและ
- 3) ด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ปัจจัยด้านความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวังและความคับข้องใจในชีวิต<sup>75</sup>

ไรท์และคณะ (Wright, Henderson, and Hendershott) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตในแง่ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ความสุขส่วนบุคคล (Personal happiness) ความต้องการความสำเร็จและความรู้สึกสมบูรณ์ในชีวิต (Self-actualization) และความผาสุกโดยทั่วไปของชีวิต (General well-being) ซึ่งคุณภาพชีวิตสามารถจำแนกได้เป็น 5 ด้านดังนี้

1. ด้านชีวิตสังคม ได้แก่ การแสดงออกหรือการทำกิจกรรมด้านต่างๆ ของนักศึกษาทั้งในและนอกวิทยาลัยการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่วิทยาลัยจัด การรู้จัก เข้าสังคม การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม การเป็นตัวแทนของกลุ่มและการได้รับการยกย่องในสังคม

<sup>74</sup> World Health Organization, **Whqol: Measuring Quality of Life** 1996), 33.

<sup>75</sup> Angus Campbell, "Subjective Measures of Well-Being," **American Psychologist** 31, 2 (1976): 117-24.

2. ด้านชีวิตการเรียน ได้แก่ กิจกรรมและการเรียนการสอนของอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น การที่นักศึกษาได้เรียนในชั้นเรียนอย่างมีความสุข ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง และการประกอบอาชีพ อาจารย์ผู้สอนมีความรู้ด้านเนื้อหาที่สอนเป็นอย่างดี นำเสนอเนื้อหาเข้าใจง่าย มีการเตรียมการสอนเป็นอย่างดี ใช้สื่อการสอนน่าสนใจและสอดคล้องกับเนื้อหา เนื้อหาทันสมัยกับเหตุการณ์ปัจจุบัน มีความเป็นกันเองกับนักศึกษา มีการวัดผลอย่างเป็นธรรม เปิดโอกาสให้แสดงความ คิดเห็น นักศึกษามีทักษะในการจดบันทึกคำบรรยาย รู้จักคิดวิเคราะห์ มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีการวางแผน การเรียน มีการทบทวนบทเรียน มีการใช้บริการห้องสมุด มีสภาพแวดล้อมที่อากาศถ่ายเทการเรียน จำนวนนักศึกษาไม่แออัด ตารางเรียนมีความเหมาะสม มีบรรยากาศทางวิชาการ อุปกรณ์ทางการศึกษามีความทันสมัย

3. ด้านที่อยู่อาศัย ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ในหอพัก การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การคมนาคมสะดวก สาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน เช่น น้ำประปาสะอาด ไฟฟ้า โทรศัพท์เพียงพอ

4. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ การมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างญาติ เพื่อน หรืออาจารย์สามารถใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างเป็นปกติสุข มีการช่วยเหลือ บุคคลอื่น และมีบุคคลอื่นให้การช่วยเหลือ ไม่มีการขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ระหว่างเพื่อน บุคคลในครอบครัว อาจารย์ และบุคคลที่แตกต่างจากตน

5. ด้านบริการที่ได้รับจากวิทยาลัย ได้แก่ กิจกรรม หรือสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ทางวิทยาลัยจัดให้เพื่อให้นักศึกษาได้รับประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต และการเรียนการสอน ประกอบด้วย การบริการทางวิชาการ คือ แหล่งเรียนรู้ ห้องสมุดที่มีความทันสมัย มีอุปกรณ์ และหนังสือเพียงพอ มีทุนการศึกษา มีการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรม คือการให้งบประมาณสนับสนุน มีสถานที่จัดตั้งชมรม นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรม มีนโยบาย ที่ชัดเจนในการทำกิจกรรม มีองค์การนักศึกษา ด้านสาธารณูปโภค คือห้องน้ำสะอาด และมีจำนวนเพียงพอ จุดบริการน้ำดื่มสะอาดและมีจำนวนเพียงพอ มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และทำกิจกรรม มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยให้บริการ โรงอาหารและร้านค้าสวัสดิการ มีจำนวนเพียงพอในการให้บริการ<sup>76</sup>

นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่เสนอโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) 4 ด้านคือ 1) ด้านร่างกาย (physical domain) การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายซึ่งส่งผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความรู้สึกสุขสบาย ไม่เจ็บปวด 2) ด้านจิตใจ (psychological domain) การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความภาคภูมิใจ ความมั่นใจในตนเอง

<sup>76</sup> Anne B. Hendershott, Deborah Henderson, and Sheila P. Wright, "Quality of Life Correlates for University Students."

3) ด้านความสัมพันธ์ (social domain) การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น การรับรู้อารมณ์ทางเพศ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment domain) การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงอิสระ ปลอดภัย มั่นคง การรับรู้ว่ายู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษ การคมนาคมสะดวก สถานบริการด้านสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่ามีโอกาสได้รับข่าวสารหรือการเรียนรู้พัฒนาความรู้ความสามารถ การรับรู้ว่ามีกิจกรรมสันทนาการและกิจกรรมยามว่าง<sup>77</sup>

เซอร์ยีและคณะ (Sirgy, et al) ได้เสนอองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา 3 ด้านคือ 1) ด้านวิชาการ (academic aspect) 2) ด้านสังคม (social aspect) และ 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ

1. ด้านวิชาการ (academic aspect: Y1) หมายถึง ความพอใจที่นักศึกษามีต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอน ความรู้ของอาจารย์ ความพอใจต่ออุปกรณ์สื่อเทคโนโลยีในการเรียนการสอน ความพอใจต่ออาคารเรียน ห้องเรียน ขนาดชั้นเรียนและจำนวนนักศึกษา แสงสว่างในห้อง เรียน โต๊ะเก้าอี้ในห้องเรียน บรรยากาศในห้องเรียน ความพอใจต่อความยากง่ายของเนื้อหาและปริมาณภาระงานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงชื่อเสียงของสถาบันและของอาจารย์ ความหลากหลายของอาจารย์และนักศึกษา (เพศ อายุ ศาสนา วัฒนธรรม)

2. ด้านสังคม (social aspect: Y2) หมายถึง ความพอใจที่นักศึกษามีต่อคุณภาพของที่พัก ความปลอดภัยของที่พัก การดูแลรักษาที่พักรให้อยู่ในสภาพดี ตำแหน่งที่ตั้งของที่พัก และความพอใจของนักศึกษาต่อกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย (ชมรม ค่ายต่างๆ การแข่งขันกีฬา ดนตรี กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมต่างๆ เป็นต้น)

3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service: Y3) หมายถึง ความพอใจที่นักศึกษามีต่อห้องสมุด เจ้าหน้าที่ห้องสมุด ความพอเพียงทันสมัยของหนังสือ ความเหมาะสมของแหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีต่างๆในมหาวิทยาลัย ความพอใจต่อศูนย์คอมพิวเตอร์ โรงอาหาร สนามกีฬา ห้องพยาบาลและเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล ห้องสุขา รานหนังสือ ร้านเครื่องเขียน ความพอใจต่อสถานที่จอดรถ ระบบการจราจรในมหาวิทยาลัย<sup>78</sup>

<sup>77</sup> World Health Organization, *Whqol: Measuring Quality of Life*.

<sup>78</sup> M. Joseph Sirgy, Stephan Grzeskowiak, and Don Rahtz, "Quality of College Life (Qcl) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-Being," 343-60.

นอกจากนี้ยังมีมุมมองที่เสนอว่า คุณภาพชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วย 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ โดยชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง

### การประเมินคุณภาพชีวิต

ฉาน (Zhan) ได้กล่าวถึง แนวทางในการประเมินคุณภาพชีวิตว่าควรประเมินทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและให้ครอบคลุม 4 ด้าน ดังนี้คือ 1) ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึง สิ่งที่ดีตนครอบครองอยู่ระหว่างความปรารถนาที่ตั้งไว้และความสำเร็จที่ได้รับ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้จากอิทธิพลของปัจจัยภายนอก ได้แก่ ภูมิหลังของแต่ละบุคคล ลักษณะเฉพาะ สิ่งแวดล้อม และภาวะสุขภาพ 2) ด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เป็นความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อ ตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง จากการรับรู้ปฏิบัติและพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาพลักษณ์ของตนเองด้วย 3) ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย (Health and functioning) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม สุขภาพจะสะท้อนให้เห็นคุณภาพชีวิตได้ทั้งเชิงวัตถุวิสัยและจิตวิสัย ซึ่งมิได้ประเมินทางคลินิกเท่านั้น ยังประเมินการรับรู้สุขภาพของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์กับครอบครัว สังคมและภาวะด้านร่างกาย 4) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Social-economic factors) สถานะทางเศรษฐกิจ และสังคมถูกกำหนดออกมาเป็นมาตรฐานทางสังคมได้ 3 ประการ คือ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินคุณภาพชีวิตเชิงวัตถุวิสัย<sup>79</sup>

เฟอร์รานและพาวเวอร์ (Ferrans and Powers) ได้มีการนำองค์ประกอบย่อยทางกายใจ อารมณ์และสังคม นำมาสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสุขภาพและหน้าที่ (Health and functioning) เกี่ยวกับสภาพร่างกาย และความสามารถในหน้าที่ที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมประจำวัน และการแสดงออกทางบทบาทสังคม

<sup>79</sup> Lin Zhan, "Quality of Life: Conceptual and Measurement Issue," *Leading Global Nursing Research* 17, 7 (1992): 795-800.

2. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Socio economic) เป็นสถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจของบุคคลที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องการกำลังใจ การได้รับการเชื่อถือและไว้วางใจ ต้องการที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีอาชีพ และมีรายได้ในการเลี้ยงชีพ

3. ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ (Psychological / spiritual) สภาพของการรับรู้ การสนองทางอารมณ์หรือทางจิตวิญญาณ ต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบในชีวิต ประกอบด้วย ความพอใจในชีวิต ความสุข ความพอใจในตนเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต ความสงบสุขทางจิตใจ และความศรัทธาในศาสนา

4. ด้านครอบครัว (Family) เป็นสัมพันธภาพภายในครอบครัวของแต่ละบุคคล ความสุขในครอบครัว และภาวะสุขภาพของคนในครอบครัว<sup>80</sup>

มีเบิร์ก (Meeberg) ได้กล่าวถึง แนวทางในการประเมินคุณภาพชีวิต โดยอาศัยตัวบ่งชี้จำแนกไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1. ตัวบ่งชี้ด้านวัตถุวิสัย (Objective indicators) เป็นการประเมินข้อมูล ที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ รายได้ อาชีพ การศึกษา และหน้าที่ด้านร่างกาย

2. ตัวบ่งชี้ด้านจิตวิสัย (Subjective indicators) เป็นการประเมินข้อมูล ด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ความสุขและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<sup>81</sup>

UNESCO ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. มาตรฐานการดำรงชีวิต ได้แก่ มาตรฐานความเป็นอยู่เกี่ยวกับสุขภาพ สุขอนามัย การศึกษา ที่อยู่อาศัย รายได้ อาหาร การประกอบอาชีพ และการบริการทางสังคม

2. ภาวะประชากร ได้แก่ ขนาดประชากร การกระจาย และการเปลี่ยนแปลง ทางประชากร

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ระบบสังคม การเมือง การปกครอง ค่านิยม และแบบแผนของการใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพ

4. กระบวนการพัฒนา เช่น การค้าขาย อุตสาหกรรม ความช่วยเหลือ จากต่างประเทศ และความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

5. ทรัพยากร ได้แก่ ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติ เทคโนโลยี เป็นต้น<sup>82</sup>

<sup>80</sup> Carol E. Ferrans and Majorie Powers, "Psychometric Assessment of the Quality of Life Index," 29-38.

<sup>81</sup> Glenda A. Meeberg, "Quality of Life: A Concept Analysis," *Leading Global Nursing Research* 18, 1 (1993): 32-38.

<sup>82</sup> UNESCO (1980), 312.

### ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี (Merchant Marine Training Centre)

“ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” เป็นหน่วยงานหนึ่งของกรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคมมีหน้าที่ผลิตคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้มีคุณภาพและเพียงพอต่อความต้องการของตลาดแรงงาน เพื่อสนับสนุนกิจการพาณิชย์นาวี รวมทั้งพัฒนาและฝึกอบรมเพื่อเพิ่มวิทยฐานะของคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้ได้มาตรฐานสากลตามอนุสัญญา STCW 1978 และฉบับแก้ไข STCW 2010

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ได้เริ่มก่อตั้งขึ้นในครั้งแรกในปี พ.ศ. 2515 ในขณะนั้นใช้ชื่อเรียกว่า “โรงเรียนเดินเรือพาณิชย์” เป็นโครงการสร้างชาวเรือชั่วคราวผลิตนักเรียนเดินเรือระดับนายประจำเรือโดยตรงให้แก่หน่วยงานรัฐวิสาหกิจแห่งแรก คือบริษัท ไทยเดินเรือทะเล จำกัด ใช้หลักสูตรเร่งรัดให้จบภายใน 3 ปี เปิดทำการศึกษาและฝึกอบรมโดยใช้ชั้น 5 อาคาร 4 จำนวน 2 ห้องเรียนของกรมเจ้าท่า มีนักเรียนในรุ่นแรกจำนวน 18 คน ที่ศึกษาและฝึกอบรมภาคทฤษฎีโดยใช้อาจารย์ทั้งภายในและภายนอกกรมเจ้าท่า และใช้เรือของกรมเจ้าท่าทำการฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล

นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รุ่นแรกที่จบออกไป ได้สร้างผลงานและชื่อเสียงจนเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายรัฐบาลจึงเกิดความมั่นใจพร้อมให้การสนับสนุนต่อไป ในปี พ.ศ.2518 จึงได้เปลี่ยนหลักสูตร จาก 3 ปี เป็นหลักสูตร 5 ปี โดยได้รับความร่วมมือจากรัฐบาลนอร์เวย์ส่งผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนมาวางแผนทางให้และทำการรับนักเรียนจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีมติคณะรัฐมนตรีให้ก่อตั้ง “ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” ขึ้นเป็นการถาวร จากนั้นกรมเจ้าท่าได้ขอความช่วยเหลือจากรัฐบาลอังกฤษมาสำรวจจัดทำแผนแม่บทโครงการก่อสร้างศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กำหนดที่ตั้งที่จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งกรมเจ้าท่าได้ขอที่ดินจากกรมธนารักษ์ 17 ไร่ ซึ่งเป็นที่ตั้งของ “ป้อมตรีเพชร” (สร้างในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว) เมื่อแผนแม่บทเสร็จประกาศว่าต้องใช้เนื้อที่ 25 ไร่ ในปี พ.ศ. 2523 กรมเจ้าท่าจึงขออนุมัติซื้อที่ดินจากเอกชนเพิ่ม 8 ไร่ ซึ่งได้รับอนุมัติตามที่ขอแผนแม่บทที่กล่าวนี้ กรมเจ้าท่าได้ยึดถือในการก่อสร้างศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในระยะเวลาต่อมา

ในปี พ.ศ. 2525 กรมเจ้าท่าได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลเดนมาร์ก ทั้งในเรื่องของการปรับปรุงหลักสูตร โดยส่งผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 นาย มาช่วยวางแผนและปรับปรุงหลักสูตรให้ได้มาตรฐานสูงขึ้น รวมทั้งยังให้ใช้เงินกู้ไม่มีดอกเบี้ยเพื่อจัดซื้อเรือฝึกนักเรียน “วิสูตรสาคร” ขนาดระวางขับน้ำ 1,089 ตันกรอส ในวงเงิน 38 ล้านเดนิชโคเนออร์ (ประมาณ 100 ล้านบาท) เรือฝึกลำนี้ได้รับการออกแบบและควบคุมก่อสร้างโดยบริษัทวิศวกรที่ปรึกษาจากประเทศเดนมาร์ก เริ่มต่อสร้างในปี พ.ศ. 2528 ระยะเวลาต่อสร้าง 1 ปี ซึ่งเรือฝึกนักเรียนลำนี้นับได้ว่าเป็นเรือฝึกที่มีความสมบูรณ์และทันสมัยมากลำหนึ่งในกลุ่มประเทศอาเซียน

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ได้รับการยกระดับฐานะขึ้นเป็นหน่วยงานระดับกองตามพระราชกฤษฎีกา เมื่อปี พ.ศ. 2527 ยังเปิดทำการศึกษาและฝึกอบรมอยู่ภายในบริเวณกรมเจ้า

ท่าเช่นเดิม แต่ในขณะที่เดียวกันกรมเจ้าท่าก็ได้เริ่มดำเนินการก่อสร้าง ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ที่จังหวัดสมุทรปราการเป็นการถาวร โดยได้ว่าจ้างบริษัทวิศวกรที่ปรึกษาของไทยดำเนินการออกแบบและควบคุมงานก่อสร้างดังกล่าวใช้งบประมาณแผ่นดินจำนวน 88 ล้านบาท ประกอบด้วยอาคารเรียน และธุรการ อาคารเอนกประสงค์ โรงฝึกงาน อาคารหอพักนักเรียน อาคารบ้านพักข้าราชการ ท่าเทียบเรือ ถนนภายในและระบบสาธารณูปโภคที่จำเป็น งานก่อสร้างสถานที่แห่งใหม่แล้วเสร็จเมื่อปลายปี พ.ศ. 2530 ย้ายสถานที่ศึกษาและฝึกอบรมจากกรมเจ้าท่ามาอยู่ที่สถานที่แห่งใหม่ และได้ทำพิธีเปิดเมื่อวันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2531 โดยนายมนตรี พงษ์พาณิชย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม (ในขณะนั้น) ได้รับเชิญมาเป็นประธานในพิธี

นอกจากความช่วยเหลือจากรัฐบาลเดนมาร์กแล้ว รัฐบาลญี่ปุ่นก็ให้ความช่วยเหลือเช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2532 ได้ส่งผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 นาย มาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการกำหนดอุปกรณ์เครื่องช่วยการศึกษาต่าง ๆ และในปี พ.ศ.2548 ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้มีการเสริมศักยภาพการฝึกนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ด้วยโครงการจัดหาเรือฝึกนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ลำใหม่ “สาครวิสัย” และอาคารจำลองการเดินเรือ ซึ่งมีขนาดใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จึงเป็นที่มั่นใจได้ว่าการผลิตนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า เป็นไปตามมาตรฐานสากล

ปัจจุบันศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี มีสิ่งก่อสร้างและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการเรียนการสอนอย่างครบครัน มีหลักสูตรการศึกษาและฝึกอบรมตั้งแต่ระดับนายประจำเรือ ถึงระดับลูกเรือ สามารถตอบสนองนโยบายของทางราชการที่วางไว้ได้เป็นอย่างดี ที่ทำการตั้งอยู่เลขที่ 120 หมู่ที่ 7 ซอยเทศบาล 6 (บางนางเกรง) ถนนสุขุมวิท ตำบลบางด้วน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ 10270 โทรศัพท์ 0 2756 4971-80 โทรสาร 0 2384 7063 เว็บไซต์ [www.mmtc.ac.th](http://www.mmtc.ac.th) และ [www.facebook.com/ThaiMMTC](http://www.facebook.com/ThaiMMTC)

### **อัตลักษณ์ เอกลักษณ์ ปรัชญา ปณิธาน และวิสัยทัศน์ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี**

อัตลักษณ์ คือ “เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพด้านพาณิชย์นาวี”

เอกลักษณ์ คือ “เป็นสถาบันการศึกษาที่เป็นผู้นำการผลิต และพัฒนาบุคลากรด้านพาณิชย์นาวีของชาติ”

ปรัชญา คือ “วิชาการเป็นเลิศ เชิดชูคุณธรรม ผู้นำวิชาชีพ”

#### **• วิชาการเป็นเลิศ**

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนทุก 5 ปี และพัฒนาจัดทรวัตกรรมการเรียนการสอนที่ทันสมัยเพื่อให้มีคุณภาพ ได้มาตรฐานการศึกษาและสอดคล้องกับ STCW

- **เขตชุมชนธรรม**

ศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวีได้ปลูกฝังให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม โดยจัดให้มีโครงการ การอบรมคุณธรรม จริยธรรม นอกจากนี้ทางศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวียังได้ กำหนดวิชา จริยศาสตร์ไว้ใน หลักสูตร เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกในการเป็นคนดีพร้อมทั้งมี การปลูกฝังให้นักเรียนมีการเคารพต่อผู้มีอาวุโสโดยใช้ระบบ Seniority เข้ามามีส่วนร่วม

- **ผู้นำวิชาชีพ**

ศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวีเป็นสถาบันที่ผลิตบุคลากรด้านการพาณิชยน์าวีแห่งแรกของประเทศไทยออกสู่ตลาดการเดินเรือพาณิชยน์าวีและก้าวสู่ความเป็นผู้บริหารในสถานประกอบการต่าง ๆ ที่เป็น ธุรกิจเกี่ยวเนื่องในด้านของพาณิชยน์าวีพร้อมทั้งนักเรียนที่สำเร็จจากสถาบันแห่งนี้ยังได้รับ ประกาศนียบัตรของกรมเจ้าท่ากระทรวงคมนาคมแสดงความรู้ความสามารถซึ่งเป็นประกาศนียบัตรที่ สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพในสายงานและเป็นศูนย์กลางการอบรมหลักสูตรระยะสั้นเพื่อพัฒนา และยกระดับบุคลากรด้านการพาณิชยน์าวี

ปณิธานของศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวี คือ “มุ่งมั่นที่จะผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านพาณิชยน์าวีให้มีความรอบรู้และเชี่ยวชาญทางด้านวิชาชีพมีความภูมิใจในวิชาชีพมีคุณธรรม มีลักษณะเป็น ผู้นำที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม”

วิสัยทัศน์ของศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวี คือ “ศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวีเป็นสถาบันที่มุ่งเน้นการผลิต และพัฒนาบุคลากรด้านพาณิชยน์าวีของกรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคมให้มีความรู้ทักษะ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ สู่ความเป็นเลิศตามมาตรฐานสากล เพียบพร้อมด้วย คุณธรรม จริยธรรม และภาวะผู้นำ”

#### **วัตถุประสงค์ของศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวี**

1. ผลิตและพัฒนาบุคลากรประจำเรือระดับนายประจำเรือฝ่ายเดินเรือ และฝ่ายช่างกล เรือ ให้มีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานสากล และสอดคล้องกับอนุสัญญา STCW
2. ผลิตและพัฒนาบุคลากรประจำเรือ ระดับลูกเรือฝ่ายเดินเรือ และฝ่ายช่างกลเรือ ให้มี ความรู้ความสามารถตามมาตรฐานสากลและสอดคล้องกับอนุสัญญา STCW
3. ให้การฝึกอบรมบุคลากรประจำเรือ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และเทคนิคใหม่ ๆ ในด้าน วิชาชีพทางเรือให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน
4. ปลูกฝังให้คนประจำเรือเป็นบุคลากรที่มีคุณธรรมและจริยธรรมในการประกอบอาชีพ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

#### **คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวี**

1. บัณฑิตเป็นผู้ที่มีความรอบรู้วิชาการ ทักษะ ทางวิชาชีพ มุ่งสู่ความเป็นเลิศตาม มาตรฐานสากล



2. บัณฑิตเป็นผู้มีลักษณะของผู้นำที่ดี มีระเบียบวินัยในตนเอง
3. บัณฑิตเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสาธารณชน
4. บัณฑิตเป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม และเป็นคนดีของสังคม
5. บัณฑิตเป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเองตามแนวทางการเรียนรู้ตลอดชีวิต
6. บัณฑิตเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้
7. บัณฑิตเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในวิชาชีพและประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ประกอบวิชาชีพด้านพาณิชยนาวี

นอกจากนี้ ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวีมีมาตรการส่งเสริมการขึ้นนำ ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหของสังคมในด้านต่าง ๆ ภายในสถาบัน ได้แก่ ประเด็นการบำรุงศาสนาและเทิดทูนพระมหากษัตริย์ และภายนอกสถาบัน ได้แก่ ประเด็นผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ

#### **หน้าที่และความรับผิดชอบ**

ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการผลิตคนประจำเรือระดับนายประจำเรือ ให้เพียงพอกับความต้องการของตลาดแรงงาน เพื่อสนับสนุนกิจการพาณิชยนาวีของประเทศ ตลอดจน พัฒนา การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มวิทยฐานะคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้ได้มาตรฐานสากลสอดคล้องตาม ข้อกำหนดในอนุสัญญาว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรมการออกประกาศนียบัตรและการปฏิบัติหน้าที่ยามในเรือของคนประจำเรือ ค.ศ. 1978 และประมวลข้อบังคับว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้ายามของคนประจำเรือ ค.ศ. 2010 (International Convention on Standards of Training, Certification and Watch-keeping for Seafarers 1978, as amended in 2010: STCW 2010) โดยองค์การทางทะเลระหว่างประเทศ (International Maritime Organization: IMO) และ 2) ข้อบังคับกรมเจ้าท่าว่าด้วยการฝึกอบรมการสอบความรู้ และการออกประกาศนียบัตรผู้ทำการในเรือ พ.ศ. 2541 (และที่แก้ไขเพิ่มเติม)

#### **นโยบายทางการศึกษา**

ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการผลิตคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้ได้มาตรฐานสากลสอดคล้องกับข้อกำหนดในอนุสัญญาว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรมการออกประกาศนียบัตรและการปฏิบัติหน้าที่ยามในเรือของคนประจำเรือ ค.ศ. 1978 และประมวลข้อบังคับว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้ายามของคนประจำเรือ ค.ศ. 2010 โดยองค์การทางทะเลระหว่างประเทศ(International Maritime Organization : IMO) และข้อบังคับกรมเจ้าท่าว่าด้วยการฝึกอบรมการสอบความรู้และการออกประกาศนียบัตรผู้ทำการในเรือ พ.ศ. 2541 (และที่แก้ไขเพิ่มเติม)

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้จัดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีซึ่งมีการบริหารจัดการ สอดคล้องกับนโยบายและแนวปฏิบัติในการประกันคุณภาพการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษา (สกอ.) จึงได้จัดทำระบบการประกันคุณภาพการศึกษาของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีขึ้น โดยศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้กำหนดนโยบายการประกันคุณภาพการศึกษาเพื่อเป็นแนวทาง ในการดำเนินการไว้ดังต่อไปนี้

### นโยบายคุณภาพตามระบบ ISO 9001:2008

คณะผู้บริหารของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ได้ร่วมกันกำหนด “นโยบายคุณภาพ” เพื่อแสดง ถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินงานด้านคุณภาพและได้ประกาศนโยบายคุณภาพให้กับบุคลากรทุกคน รับทราบ เข้าใจ และปฏิบัติตาม ดังนี้

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี มีความมุ่งมั่นที่จะบริการโดยใช้ความรู้ ความสามารถ วิชาการ ประสบการณ์ เทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าให้ได้รับความพึงพอใจ พร้อมทั้งมีการพัฒนากระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบุคลากรทางด้านการเดินเรือทางทะเลและ การให้บริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้มาซึ่งการบริการที่ได้มาตรฐาน เป็นที่ยอมรับระดับสากล

กรมเจ้าท่าโดยศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี มุ่งมั่นผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านการพาณิชย์นาวี ให้เป็นไปตามข้อกำหนดขององค์การทางทะเลระหว่างประเทศ ภายใต้อนุสัญญาระหว่างประเทศว่า ด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้ายามของคนประจำเรือ ค.ศ. 1978 และที่แก้ไขเพิ่มเติม กฎหมายไทย และมาตรฐานสากลระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001: 2008 เพื่อให้นโยบายคุณภาพบรรลุผล ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า จะดำเนินการดังนี้

1. นำมาตรฐาน ISO 9001: 2008 มาประยุกต์ใช้ในระบบบริหารงานประกันคุณภาพ
2. บุคลากรทุกคนมีส่วนร่วมในระบบบริหารงานประกันคุณภาพ
3. พัฒนาประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการอย่างต่อเนื่อง
4. พัฒนาและฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ ความสามารถอย่างต่อเนื่อง
5. สนับสนุน ส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับปฏิบัติตามมาตรฐาน ISO 9001: 2008 อย่าง

เคร่งครัดและสม่ำเสมอ

### การจัดการศึกษา

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในสังกัดกระทรวงคมนาคม และเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยบูรพา มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการผลิตคนประจำเรือ ทุกระดับชั้นตามแผนยุทธศาสตร์ (กลยุทธ์) กรมเจ้าท่า ข้อที่ 4 พัฒนามาตรฐานหลักสูตร บุคลากร และจัดหาเครื่องมืออุปกรณ์ สถานที่ เพื่อการผลิตบุคลากรด้านพาณิชย์นาวี เป้าหมายการให้บริการ ของกรมเจ้าท่าข้อที่ 4 บุคลากรด้านการพาณิชย์นาวีได้พัฒนาให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล ซึ่งในด้าน

การเรียนการสอนของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในปีการศึกษา 2561 ได้จัดการเรียนการสอนและฝึกอบรม จำนวน 3 หลักสูตร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

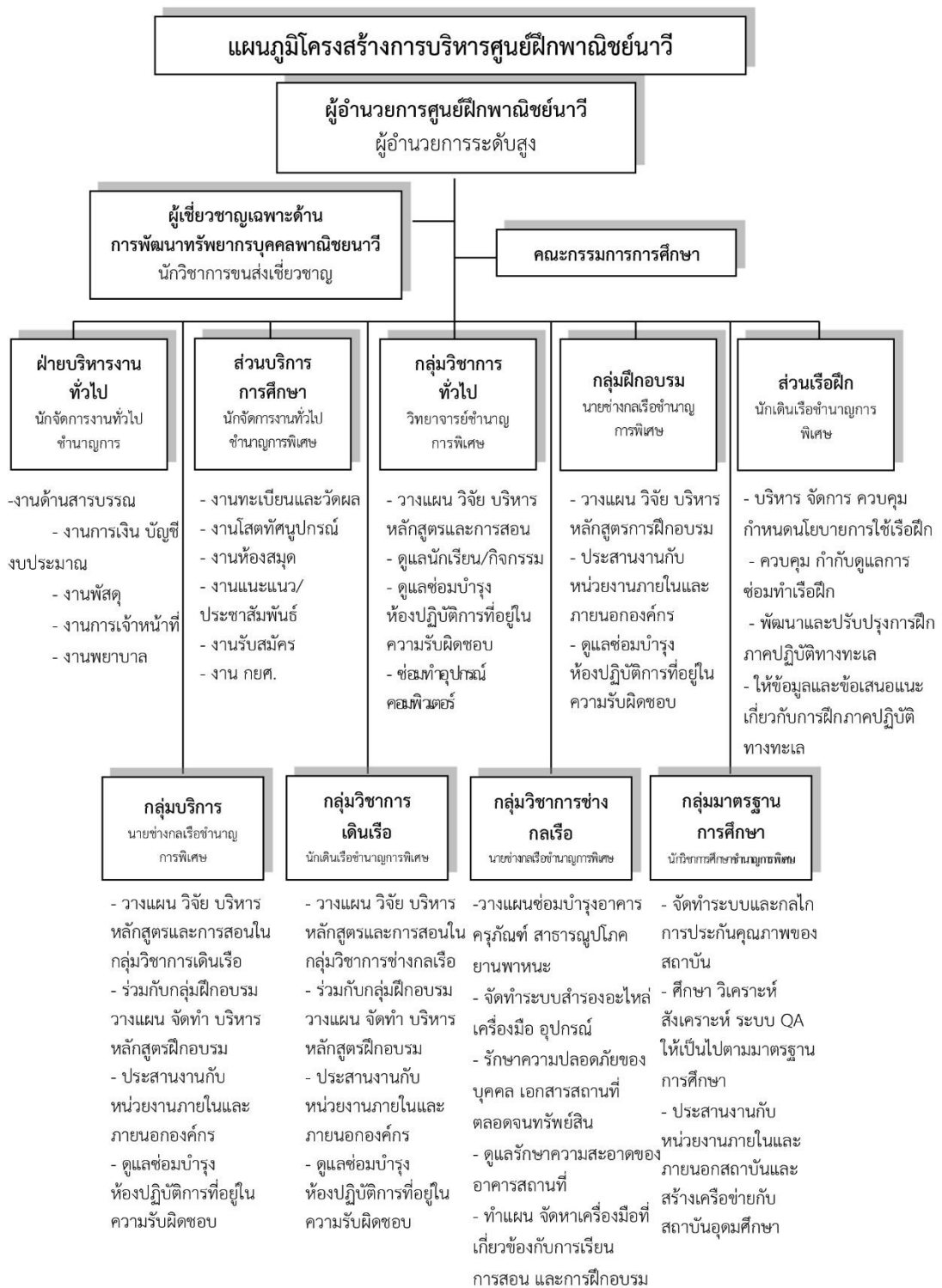
1. หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการเดินเรือ
2. หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกลเรือ
3. หลักสูตรการฝึกอบรมหลักสูตรพิเศษต่อเนื่องระยะสั้นตามที่ IMO กำหนด

ตารางที่ 1 หลักสูตรนักเรียนเดินเรือพาณิชย์และหลักสูตรฝึกอบรมตามอนุสัญญาว่าด้วยมาตรฐานการ ฝึกอบรม STCW

หลักสูตร	สาขาวิชา ที่เปิดสอน	วุฒิที่ได้รับ	จำนวน ที่รับ/ปี	ระดับ การศึกษา
1. หลักสูตรวิทยาศาสตร์ บัณฑิต (5 ปี)	วิทยาการเดินเรือ	วท.บ. (วิทยาการ เดินเรือ)	75	ปริญญาตรี
2. หลักสูตรวิศวกรรมศาสตร บัณฑิต (5 ปี)	วิศวกรรม เครื่องกลเรือ	วศ.บ. (วิศวกรรม เครื่องกลเรือ)	75	ปริญญาตรี

#### โครงสร้างการบริหารศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา สังกัดกรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม และเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยบูรพา ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้แบ่งส่วนราชการ เป็นการภายใน ตามคำสั่งกรมเจ้าท่าที่ 635/2554 ลงวันที่ 16 สิงหาคม 2554 เรื่อง แก้ไขคำสั่ง กรมเจ้าท่าที่ 478/2554 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2554 โดยประกอบด้วยหน่วยงานภายในจำนวนทั้งสิ้น 9 หน่วยงาน



แผนภูมิที่ 3 แผนภูมิโครงสร้างการบริหารศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

บุญรอด โชติวชิรา ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ใน โครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 5 ปี ใน 4 สถาบันการศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมและรายด้านของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรด้านสถาบันการศึกษา เพศ สาขาวิชา และระดับผลการเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 162 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข สรุปผลการวิจัยได้ 5 ข้อ ดังนี้ (1) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้ง 4 สถาบันการศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูง (2) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน (3) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 เพศชายและเพศหญิงทั้ง 4 สถาบันการศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ในส่วนของการควบคุมอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้ง 4 สถาบันการศึกษาที่ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน (5) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้ง 4 สถาบันการศึกษา ที่มีระดับผลการเรียนต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน<sup>83</sup>

อรเพ็ญ พงศ์กล้า ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร โดยมีประสงค์เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยเอกชน ด้านดี เก่ง สุข และโดยรวม และเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ด้าน ดี เก่ง สุข และโดยรวม ตามความแตกต่างของชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ย สะสม และประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 260 คนที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมีนาคม - เมษายน พ.ศ. 2560 เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป

<sup>83</sup> บุญรอด โชติวชิรา, "ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในโครงการผลิตครูการศึกษา ขั้นพื้นฐานตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 5 ปี ในสถาบันการศึกษา," **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อการพัฒนา** 1, 1 (มกราคม 2552): 145.

และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีค่า ความเชื่อมั่นเท่ากับ 88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบที่ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 95.5-100.0) มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข และโดยรวมอยู่ในระดับปกติถึงระดับสูง นักศึกษา พยาบาลที่ศึกษาอยู่ชั้นที่ต่างกัน และเกรดเฉลี่ยสะสม ต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ ) และนักศึกษาพยาบาลที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ( $t = 2,068, p < .05$ ) ผลการวิจัยนี้ ให้ข้อเสนอแนะว่า อาจารย์และผู้บริหารสถาบันการศึกษา พยาบาลควรจัดการเรียนการสอนและส่งเสริมให้นักศึกษา พยาบาลได้มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่าง การ ศึกษาในหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งผลต่อความฉลาด ทางอารมณ์ โดยเฉพาะด้านเก่งให้เพิ่มมากขึ้น คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชน ประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรม<sup>84</sup>

บงกช นักเสียง ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาการวิจัยครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาด ทางอารมณ์ เพศ ชั้นปี คณะกับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความฉลาดทางอารมณ์ตามเพศ ชั้นปี คณะ และรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน จังหวัดชลบุรี จำนวน 684 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ t-test เพียร์สัน ไคสแควร์ (X) การวิเคราะห์ความ แปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และการเปรียบเทียบความแตกต่าง เป็น รายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Difference (LSD) ผลการวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วน เพศ ชั้นปี และ คณะ ไม่พบความสัมพันธ์กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้ง นอกจากนี้ นิสิตที่มี เพศและคณะแตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน ในขณะที่ชั้นปี ที่แตกต่างกัน

---

<sup>84</sup> อรเพ็ญ พงศ์กล้า, "ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชน แห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร," *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา* 25, 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2560): 9-19.

มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน และในการแก้ปัญหาความ ซัดแย้งนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา เลือกรูปแบบการแก้ปัญหาความซัดแย้งแบบร่วมมือ<sup>85</sup>

สุขศรี สวงสวัสดิ์ ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันและศึกษาความต้องการในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยใช้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม ซึ่งทดสอบคุณภาพโดยการหาค่าความเชื่อมั่นตามวิธี ของครอนบาค ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีคุณภาพชีวิตอยู่ใน ระดับปานกลาง โดยมีคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบคุณภาพ ชีวิตของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันพบว่า ชั้นปีที่กำลังศึกษาและระดับผลการศึกษาไม่ ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ได้แก่ เพศของนักศึกษา คณะที่นักศึกษาสังกัด ที่พักอาศัย ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา<sup>86</sup>

ภัทรพล มหาจันทร์ ได้ศึกษาการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านชีวิตการเรียน ชีวิตสังคม ที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับคุณภาพ ชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาและรายได้ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบ ทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t-test และ one-way ANOVA ทดสอบรายคู่ด้วยสถิติ LSD (Least Significant Difference) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีระดับคุณภาพชีวิตมากที่สุด ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและมีระดับคุณภาพชีวิตน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษาหญิงมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่านักศึกษาชายใน ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ส่วนนักศึกษาที่เรียนสาขาวิชาที่ต่างก็มีคุณภาพชีวิตในด้านการเรียน

<sup>85</sup> บงกช นักเสียง, "ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับรูปแบบการ แก้ปัญหาความซัดแย้งของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา," วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 23, 42 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558): 99-120.

<sup>86</sup> สุขศรี สวงสวัสดิ์, "คุณภาพชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี" (รายงานการวิจัยฝ่ายแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 2552).

ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่พบความแตกต่าง<sup>87</sup>

สุพรรณนิการ์ มาศยคง ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายในกรุงเทพมหานครและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่มีคุณลักษณะของนักเรียนและข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนแตกต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบสมมติฐานด้วย F-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนในโรงเรียนอยู่ในระดับดี ส่วนด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านวิชาการและด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูอยู่ในระดับปานกลาง และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนอยู่ในระดับไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่มีคุณลักษณะของนักเรียนและข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนแตกต่างกัน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครได้แก่ อายุ ระดับชั้น ระดับผลการเรียน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง<sup>88</sup>

จารุวรรณ สุภาชัยวัฒน์ และคณะ ทำการศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด โดยกำหนดขอบเขตการศึกษา 4 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านที่อยู่อาศัยและด้านสุขภาพ ตัวอย่างของการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 370 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วน

<sup>87</sup> ภัทรพล มหาจันทร์., "การศึกษาคุณภาพชีวิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร," *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 4, 2 (2554): 364-76.

<sup>88</sup> สุพรรณนิการ์ มาศยคง, "คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร" (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสถิติประยุกต์และเทคโนโลยีสารสนเทศ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2554), 80.



เบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t-test และการวิเคราะห์ one-way ANOVA ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดมีรูปแบบการใช้ชีวิตทั้ง 4 ด้านในระดับมากทั้งภาพรวม และรายด้าน โดยนักศึกษาให้ความสำคัญกับด้านที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและด้านการเรียน ส่วนผลการเปรียบเทียบรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาเมื่อ จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาหญิงและ ชายมีรูปแบบการใช้ชีวิตแตกต่างกันในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ส่วนด้านที่อยู่อาศัยไม่แตกต่างกัน<sup>89</sup>

สำราญ จุช่วยและคณะ ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์เข้าใหม่ ปีการศึกษา 2555 ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมภายใน วิทยาลัย และด้านวิชาการ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2555 หลักสูตร 4 ปีและหลักสูตร 4 ปีเทียบโอนจำนวน 400 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงอนุมาน โดยการทดสอบ t-test, F-test ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์มีคุณภาพชีวิตที่ระดับมาก 3 ด้านคือ ด้านวิชาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านจิตใจและมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2 ด้านคือด้านร่างกายและ ด้านสิ่งแวดล้อมภายในวิทยาลัย<sup>90</sup>

#### งานวิจัยต่างประเทศ

เอ็ดวี (Edvy) ได้ทำการศึกษาเรื่องตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศฮังการี ประชากรของการวิจัยคือนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนกับมหาวิทยาลัย Pannon ในปี การศึกษา 2008-2009 จำนวน 6,210 คน ทำการเก็บข้อมูลจากขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 488 คน ที่ได้จากการสุ่มจาก 4 คณะวิชาคือ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะธุรกิจและ เศรษฐศาสตร์ และคณะปรัชญาและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย Pannon เครื่องมือวิจัยเป็น แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในด้านสุขภาพร่างกาย (physical health dimension) และสุขภาพจิตใจ (psychological health dimension) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงพรรณนาและ two-sample t-test ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาไม่แตกต่างจากตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของกลุ่ม

<sup>89</sup> จารุวรรณ สุภาชัยวัฒน์ และคณะ, "การศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด." (International Conference on Management Science Innovation and Technology, 2016).

<sup>90</sup> สำราญ จุช่วย และคณะ, "คุณภาพชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชพฤกษ์: กรณีศึกษา นักศึกษาเข้าใหม่ 2555" (วิทยาลัยราชพฤกษ์, 2555).

คนที่ไม่ใช่นักศึกษา และตัวแปรด้านจิตวิทยาบางตัวแปรมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มากกว่ากลุ่มคนที่ไม่ใช่นักศึกษา และนอกจากนี้ ยังพบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่สำคัญของนักศึกษาคือ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านอายุ และปัจจัยด้านเพศของนักศึกษา<sup>91</sup>

สุไลมานและคณะ (Suleiman et al) ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในประเทศจอร์แดน มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยการพยาบาลในประเทศจอร์แดนและเพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เก็บข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลจำนวน 119 คนในรัฐอามาน ประเทศจอร์แดน เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม SF-26 เพื่อวัดสุขภาพของบุคคลใน 8 ด้านคือ ด้าน physical functioning, role physical, bodily pain, general health, vitality, social functioning, role emotional, และ mental health ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตนักศึกษายูในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆคือ ด้าน physical functioning และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่นๆคือ ด้าน vitality นอกจากนี้ ยังพบว่า ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้าน physical functioning<sup>92</sup>

เฮนนิ่งและคณะ (Henning, et al) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ โดยทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 และปีที่ 5 จำนวน 343 คน แล้วทำการสนทนากลุ่มแบบเจาะจง เก็บข้อมูลด้วยการทำอภิปรายกลุ่มย่อย (focus group discussion) ประเด็นคือศึกษาคือคุณภาพชีวิตตามองค์การอนามัยโลก (WHOQOL) ในด้านร่างกาย (physical) ด้านจิตใจ (psychological) ด้านความสัมพันธ์สังคม (social relations) และด้านสิ่งแวดล้อม (environment) และการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเรียนที่เกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (self-efficacy) คุณค่าภายใน (intrinsic value) การวิตกกังวลในการสอบ (test anxiety) การใช้กลยุทธ์ในการเรียน (cognitive strategy use) และการควบคุมตนเอง (self-regulations) ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์คือ ปัญหาการนอน ความวิตกกังวลในการสอบและในการฝึกปฏิบัติภาคสนาม นอกจากนี้ ยังมีตัวแปรในด้านที่จอตรด แหล่งเรียนรู้ ห้องสมุด วัสดุอุปกรณ์และสื่อการเรียนรู้<sup>93</sup>

<sup>91</sup> Laszlo Edvy, "Quality of Life Indicators of University Students in Hungary," **Physical Culture and Sport Studies and Research** 58 1(2013): 53-60.

<sup>92</sup> Khaled Suleiman et al, "Quality of Life among University Students in Jordan: A Descriptive Study," **Journal of Education and Practice** 4, 11 (2013): 161-68.

<sup>93</sup> Marcus Henning et al, "Quality of Life and Motivation to Learn: A Study of Medical Students," **Issues in Educational Research** 20, 3 (2013): 244-56.

จางและคณะ (Zhang et al) ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ในประเทศ จีน โดยเป็นการศึกษาแบบ cross-sectional study และเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1-5 ใน China Medical University ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) การวิเคราะห์ one-way ANOVA ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรคุณภาพชีวิตตาม WHOQOL ได้รับการยืนยันทุกด้านคือ ด้าน physical domain, psychological domain, social relations, and environment และพบว่า ชั้นปีที่ศึกษาส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ด้านสุขภาพจิตใจและด้านความสัมพันธ์สังคม และพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคือ เพศ ความสนใจในวิชาที่เลือกศึกษา ถิ่นกำเนิด และการออกกำลังกาย<sup>94</sup>

ราวิคูมาร์และคณะ (Ravikumar et al) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา แพทย์ โดยมีเป้าหมายเพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์ ดำเนินการวิจัยแบบ cross-sectional analytical โดยการใช้แบบวัด Schutt's self-report emotional intelligence test เพื่อวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์จำนวน 200 คนจากมหาวิทยาลัยการแพทย์ 2 แห่งใน Delhi ซึ่งผลการ วิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้คือ 124.4 ซึ่งเป็นความฉลาดทางอารมณ์ระดับ สูง อายุของผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ ( $r=.187, p=.008$ ) ความฉลาดทางอารมณ์จะลดลงเมื่อ 1) ภาระงานเพิ่มมากขึ้น 2) มีภาระงานกลางคืน และ 3) มีกรณีฉุกเฉิน<sup>95</sup>

วอลซ์-พอร์ทิลโล (Walsh-Portillo) ได้ศึกษาบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษา โดยมีเป้าหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนของนักศึกษาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเพศหญิงและเพศชาย ที่ลงทะเบียนในวิชาธุรกิจที่มหาวิทยาลัยในมลรัฐ Florida เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสำรวจวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Bar-On (Emotional Quotient Inventory) จำนวน 133 ข้อ เก็บข้อมูลจาก

---

<sup>94</sup> Yang Zhang et al., "Quality of Life of Medical Students in China: A Study Using the Whoqol-Bref," **PLOS ONE** 7, 11 (November 2012).

<sup>95</sup> Rajkrishna Ravikumar et al., "A Study of Emotional Intelligence among Postgraduate Medical Students in Delhi," **Cureus** 9, 1 (2017).

นักศึกษาจำนวน 111 คน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักศึกษา<sup>96</sup>

คูมาร์และคณะ (Kumar et al) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการเรียนของนักศึกษาแพทย์ ด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ Schutte's self-report EI test แล้ววิเคราะห์ด้วยโปรแกรม spss ผลการวิจัยพบว่า จากผู้ตอบแบบสอบถาม 532 คน ร้อยละ 1.9 มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ร้อยละ 61.8 มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.3 มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ระดับสูง และพบว่า เพศ ผลการเรียนของนักศึกษาและความพอใจต่อการเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา<sup>97</sup>

ชาร์มา (Sharma) วิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และอิทธิพลที่มีต่อชีวิตของนักศึกษาเพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ Indian Institute of Technology จำนวน 138 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา การวิเคราะห์การถดถอย ผลการวิจัยความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านคือ การไวทางอารมณ์ (sensitivity) วุฒิภาวะทางอารมณ์ (maturity) สมรรถนะทางอารมณ์ (competency) พบว่า นักศึกษาหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาผู้ชาย โดยสมรรถนะทางอารมณ์ (competency) มีอิทธิพลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์มากกว่ามีอิทธิพลต่อความไวทางอารมณ์ และอายุของนักศึกษาไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์<sup>98</sup>

<sup>96</sup> Joyce Walsh-Portillo, **The Role of Emotional Intelligence in College Students' Success**, Florida International University accessed October 20 2020, accessed from <https://digitalcommons.fiu.edu/etd/491>.

<sup>97</sup> Amit Kumar, Manjunath P. Puranik, and K. R. Sowmya, "Association between Dental Students' Emotional Intelligence and Academic Performance: A Study at Six Dental College in India," **Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research** 8, 2 (March 2015): 300-201.

<sup>98</sup> Deesha Sharma, "Study of Emotional Intelligence and Its Impact on Student's Life," **Journal of Innovative Research and Development** 5, 4 (2015): 49-54.

## สรุป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ และศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ คือความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเอง และการบริหารจัดการอารมณ์ ที่จะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ซึ่งประกอบไปด้วย คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การควบคุมตนเอง (self-regulation) การจูงใจตนเอง (motivation) การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น (empathy) และทักษะทางสังคม (social skills) ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ คือ การมีชีวิตที่ดีและมีความสุข เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ รู้สึกพึงพอใจ อาจแสดงเป็นพฤติกรรมหรือลักษณะความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคลในการดำเนินชีวิต โดยมีปัจจัยต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพที่เป็นอยู่หรือสิ่งที่มีอยู่ เป็นภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ปลอดภัยและครอบคลุมทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจของบุคคล เป็นสิ่งที่นักเรียนรับรู้ว่าเป็นเหมาะสม เพียงพอในด้านวิชาการ ด้านสังคมและด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ



### บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 2) คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยใช้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เป็นหน่วยวิเคราะห์ (unit of analysis) ประชากรของการวิจัยคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในหลักสูตรวิทยาการเดินเรือและหลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือชั้นปีที่ 1-5 ในปีการศึกษา 2563 ซึ่งการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและระเบียบวิธีวิจัยดังนี้

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับดำเนินการวิจัยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงกำหนดรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

##### ขั้นตอนที่ 1 การจัดเตรียมโครงการวิจัย

ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาสภาพปัญหา นิยาม ความสนใจ ความต้องการศึกษา โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ ข้อมูลสถิติต่างๆ รวมถึงรายงานของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เพื่อนำมารวบรวมและเรียบเรียงโครงร่างการวิจัย และเสนอขอความเห็นชอบต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เสนอโครงร่างการวิจัยต่อภาควิชา เพื่อขอความเห็นชอบและอนุมัติโครงร่างวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย

##### ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย

เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) แล้วเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล แล้ววิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ขั้นตอนที่ 3 การรายงานผลการวิจัย

ขั้นตอนนี้เป็นการรายงานผลการวิจัย โดยการนำเสนอต่อคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามที่คณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เสนอแนะจัดพิมพ์วิทยานิพนธ์และส่งรายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากรเพื่อขออนุมัติจบการศึกษาตามหลักสูตร

#### ระเบียบวิธีวิจัย

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงกำหนดระเบียบวิธีวิจัย ซึ่งประกอบด้วยแผนแบบการวิจัย ประชากร กลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรที่ศึกษา เครื่องมือวิจัยและการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### แผนแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) ที่มีแบบแผนการวิจัยในลักษณะกลุ่มตัวเดียว ศึกษาสภาพการณ์ ไม่มีการทดลอง (the one shot , non-experimental case study design) ซึ่งเขียนเป็นแผนผัง (diagram) ได้ดังนี้



R	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่ม
X	หมายถึง	ตัวแปรที่ศึกษา
O	หมายถึง	ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในหลักสูตรวิทยาการเดินเรือและหลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ ปีการศึกษา 2561 ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 875 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ปีการศึกษา 2561 ที่ได้จากการใช้การเปิดตารางประมาณขนาดตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane)<sup>99</sup> ที่ความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 275 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จำแนกตามชั้นปีของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนประชากร กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	ประชากร (คน)		กลุ่มตัวอย่าง (คน)	
	หลักสูตร วิทยาการเดินเรือ	หลักสูตร วิศวกรรมเครื่องกลเรือ	หลักสูตร วิทยาการเดินเรือ	หลักสูตร วิศวกรรมเครื่องกลเรือ
1	100	100	31	31
2	100	92	31	29
3	92	94	29	30
4	85	72	27	23
5	91	49	29	15
รวม	468	407	147	128
รวม	875		275	

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วยตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังนี้

1. **ตัวแปรพื้นฐาน** เป็นสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ชั้นปี และหลักสูตรที่ศึกษา

2. **ตัวแปรที่ศึกษา** ประกอบด้วยตัวแปรตามรายละเอียดดังนี้

2.1 **ตัวแปรต้น** (Independent Variables) เป็นตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman) ซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

2.1.1 **ด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง** ( $x_1$ ) หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้ และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้ถึงความสามารถของตัวเองและสามารถ

<sup>99</sup> Taro yamane, อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ 8 (กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543), 303.



ประเมินตนเองได้ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นอันเนื่องมาจากความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเอง

**2.1.2 ด้านการควบคุมตนเอง ( $x_2$ )** หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม ควบคุมตนเองได้ ยืดหยุ่นและปรับตัวตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอด

**2.1.3 ด้านการจงใจตนเอง ( $x_3$ )** หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนาโดยไม่ท้อถอย และมุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมายอย่างมั่นคงแม้จะมีอุปสรรค

**2.1.4 ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $x_4$ )** หมายถึง การมีความเข้าใจผู้อื่น รับรู้และยอมรับความต้องการของผู้อื่น ช่วยส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น รู้จักประสานความสัมพันธ์กับผู้อื่นและให้กำลังใจผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

**2.1.5 ด้านทักษะทางสังคม ( $x_5$ )** ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นได้ สร้างความเข้าใจระหว่างกันได้ มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และทำให้ผู้อื่นมีความเต็มใจในการให้ความช่วยเหลือ

**2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables)** เป็นตัวแปรเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาตามแนวคิดของเซอร์กีย์และคณะ (Sirgy, et al) ประกอบด้วยความพอใจ 3 ด้านคือ

**2.2.1 ด้านวิชาการ (academic aspect:  $y_1$ )** หมายถึง ความพอใจที่นักศึกษามีต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอน ความรู้ของอาจารย์ ความพอใจต่ออุปกรณ์สื่อเทคโนโลยีในการเรียนการสอน ความพอใจต่ออาคารเรียน ห้องเรียน ขนาดชั้นเรียนและจำนวนนักศึกษา แสงสว่างในห้องเรียน โต๊ะเก้าอี้ในห้องเรียน บรรยากาศในห้องเรียน ความพอใจต่อความยากง่ายของเนื้อหาและปริมาณภาระงานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงชื่อเสียงของสถาบันและของอาจารย์ ความหลากหลายของอาจารย์และนักศึกษา (เพศ อายุ ศาสนา วัฒนธรรม)

**2.2.2 ด้านสังคม (social aspect:  $y_2$ )** หมายถึง ความพึงพอใจที่นักศึกษามีต่อคุณภาพของที่พัก ความปลอดภัยของที่พัก การดูแลรักษาที่พักให้อยู่ในสภาพดี ตำแหน่งที่ตั้งของที่พัก และความพอใจของนักศึกษาต่อกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย (ชมรม ค่าใช้จ่ายต่างๆ การแข่งขันกีฬา ดนตรี กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมต่างๆ เป็นต้น)

**2.2.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service:  $y_3$ )** หมายถึง ความพอใจที่นักศึกษามีต่อห้องสมุด เจ้าหน้าที่ห้องสมุด ความพอเพียงทันสมัยของหนังสือ ความเหมาะสมของแหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีต่างๆในมหาวิทยาลัย ความพอใจต่อศูนย์คอมพิวเตอร์ โรงอาหาร สนามกีฬา ห้องพยาบาลและเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล ห้องสุขา ร้านหนังสือ ร้านเครื่องเขียน ความพอใจต่อสถานที่จอดรถ ระบบการจราจรในมหาวิทยาลัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** สอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) ประกอบด้วย 1) หลักสูตรที่ศึกษา 2) ระดับชั้นปี

**ตอนที่ 2** สอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 5 ด้านคือ 1) ความตระหนักรู้ในตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การจูงใจตนเอง 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) ทักษะทางสังคม

แบบสอบถามตอนที่ 2 มีลักษณะเป็นคำถามชนิดจัดอันดับคุณภาพ 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert's five rating scale)<sup>100</sup> โดยกำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับซึ่งมีความหมายดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 1 คะแนน

ระดับ 2 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับน้อย มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 2 คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 3 คะแนน

ระดับ 4 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับมาก มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 4 คะแนน

ระดับ 5 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 5 คะแนน

**ตอนที่ 3** สอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านวิชาการ (academic aspect) 2) ด้านสังคม (social aspect) 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service)

แบบสอบถามตอนที่ 3 มีลักษณะเป็นคำถามชนิดจัดอันดับคุณภาพ 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert's five rating scale) โดยกำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับซึ่งมีความหมายดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 1 คะแนน

---

<sup>100</sup> Rensis Likert, *New Pattern of Management* (New York: McGrawHill, 1961), 74.

ระดับ 2 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับน้อย มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 2 คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 3 คะแนน

ระดับ 4 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับมาก มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 4 คะแนน

ระดับ 5 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 5 คะแนน

### การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาและสร้างเครื่องมือวิจัยซึ่งเป็นแบบสอบถามตามกรอบแนวคิด และวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนด โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

**ขั้นที่ 1** ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วนำผลการศึกษามา สร้างกระทงคำถามของแบบสอบถาม แล้วปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือภายใต้คำปรึกษาของอาจารย์ผู้ ควบคุมวิทยานิพนธ์

**ขั้นที่ 2** การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างให้กับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณา ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องโดยใช้เทคนิค IOC (Index of Item Objective Congruence) ทั้งนี้เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.6 ขึ้นไป

**ขั้นที่ 3** นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) ในประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

**ขั้นที่ 4** นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)<sup>101</sup> ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) เท่ากับ 0.961

**ขั้นที่ 5** จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

---

<sup>101</sup> Lee J. Cronbach, *Essential of Psychological Testing* 3<sup>rd</sup> ed (New York: Herper & Row Publishers, 1978), 161.

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้ได้ข้อมูลตามความจริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร ผ่านหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ซึ่งเป็นประชากรให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้
2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามไปยังประชากรในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี และเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามทั้งหมดกลับคืนมาแล้ว ผู้วิจัยพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมด เพื่อดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามมาจัดระบบข้อมูล ตรวจสอบรวบรวมคะแนน
3. ลงรหัสข้อมูล นำไปคำนวณค่าสถิติ เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สำเร็จรูป

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ชั้นปี และหลักสูตรที่ศึกษา ใช้ค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์และคุณภาพของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ใช้ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำค่ามัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean) ที่คำนวณได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ตามแนวคิดของเบสท์ (Best)<sup>102</sup> ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ค่ามัชฌิมเลขคณิต 1.00 ถึง 1.49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่ามัชฌิมเลขคณิต 1.50 ถึง 2.49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับน้อย

---

<sup>102</sup> John W. Best, *Research in Education*, 4<sup>th</sup> ed (New Jersey: Prentice-Hall Inc, 1981), 182.

ค่ามัชฌิมเลขคณิต 2.50 ถึง 3.49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับปานกลาง

ค่ามัชฌิมเลขคณิต 3.50 ถึง 4.49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับมาก

ค่ามัชฌิมเลขคณิต 4.50 ถึง 5.00 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์/คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับมากที่สุด

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis)

### สรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 2) คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ฝ่ายเดินเรือและฝ่ายช่างกล ปีที่ 1-5 จำนวน 875 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการเปิดตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน (Taro Yamane) ที่ความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 275 คน โดยใช้วิธีการแบบสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman) และคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ตามแนวคิดของเซอร์กี้และคณะ (Sirgy et al) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) มัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย เรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ จำนวน 275 คน ได้แบบสอบถามกลับมา 231 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 นำมาวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย จำแนกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ในหลักสูตรเดินเรือ และหลักสูตรช่างกล รวมทั้งสิ้น 231 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ (frequency : f) และร้อยละ (percentage : %) ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

สถานภาพของผู้ให้ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. หลักสูตร</b>		
หลักสูตรวิทยาการเดินเรือ	120	51.95
หลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ	111	48.05
<b>รวม</b>	<b>231</b>	<b>100.00</b>
<b>2. ชั้นปี</b>		
ชั้นปีที่ 1	58	25.11
ชั้นปีที่ 2	58	25.11
ชั้นปีที่ 3	44	19.04
ชั้นปีที่ 4	37	16.02
ชั้นปีที่ 5	34	14.72
<b>รวม</b>	<b>231</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า สถานภาพของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ หลักสูตรวิทยาการเดินเรือ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 51.95 และหลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 48.05 ผู้ตอบแบบสอบถามชั้นปีที่1กับชั้นปีที่ 2 มีมากที่สุด จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 25.11 รองลงมา คือ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 19.04 ลำดับ 3 คือ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 16.02 และลำดับสุดท้าย คือ ชั้นปีที่5 มีน้อยที่สุด จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 14.72

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ เพื่อตอบคำถามของการวิจัยข้อที่ 1 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับใด ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้มัชฌิมเลขคณิต (arithmetic mean :  $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation : SD) จากกลุ่มตัวอย่าง 231 คน แล้วนำค่ามัชฌิมเลขคณิต ไปเทียบกับเกณฑ์ตามแนวคิดของเบสท์ (Best) ที่ได้กำหนดไว้ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม (n=231)

ข้อ	ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	ความตระหนักรู้ในตนเอง ( $X_1$ )	3.83	0.61	มาก
2.	การควบคุมตนเอง ( $X_2$ )	3.90	0.68	มาก
3.	การจูงใจตนเอง ( $X_3$ )	3.93	0.64	มาก
4.	การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ )	3.81	0.66	มาก
5.	ทักษะทางสังคม ( $X_5$ )	3.93	0.65	มาก
	รวม ( $X_{tot}$ )	3.88	0.55	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม ( $X_{tot}$ ) อยู่ในระดับ มาก ( $\bar{X} = 3.88$ , S.D. = 0.55) และเมื่อแยกพิจารณาในรายด้าน พบว่า ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงลำดับตามค่ามัชฌิมเลขคณิต จากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านการจูงใจตนเอง ( $\bar{X} = 3.93$ , S.D. = 0.64) ด้านทักษะทางสังคม ( $\bar{X} = 3.93$ , S.D. = 0.65) ด้านการควบคุมตนเอง ( $\bar{X} = 3.90$ , S.D. = 0.68) ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.61) และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.81$ , S.D. = 0.66) ตามลำดับ

เพื่อตอบคำถามของการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้มัชฌิมเลขคณิต (arithmetic mean:  $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation : SD) ของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เตินเรือพาณิชย์ เป็นรายข้อ จากตัวแปรต้นที่ศึกษาจำนวน 24 ข้อ ผลการวิเคราะห์ ดังรายละเอียด ตามตารางที่ 5 - ตารางที่ 8

ตารางที่ 5 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เตินเรือพาณิชย์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ( $X_1$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง( $X_1$ )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง	3.77	0.80	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจความคิดและความต้องการของตนเอง	3.73	0.77	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รู้จักจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง	3.81	0.91	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจและเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง	3.90	0.77	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความเชื่อและความสามารถของตนเอง	3.94	0.81	มาก
	รวม ( $X_1$ )	3.83	0.61	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านความตระหนักรู้ในตัวเอง( $X_1$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.61) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความเชื่อและความสามารถของตนเอง ( $\bar{X} = 3.94$ , S.D. = 0.81) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจและเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง ( $\bar{X} = 3.90$ , S.D. = 0.77) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รู้จักจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง ( $\bar{X} = 3.81$ , S.D. = 0.91) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.80) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจความคิดและความต้องการของตนเอง ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 0.77) ตามลำดับ



ตารางที่ 6 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
เดินเรือพาณิชย์ ด้านการควบคุมตัวเอง ( $X_2$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านการควบคุมตัวเอง ( $X_2$ )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง	3.94	0.91	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม	3.84	0.85	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้	3.88	0.86	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เป็นผู้มีความน่าเชื่อถือ และวางใจได้	3.96	0.87	มาก
	รวม ( $X_2$ )	3.90	0.68	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ด้านการควบคุมตัวเอง ( $X_2$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.90$ , S.D. = 0.68) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เป็นผู้มีความน่าเชื่อถือ และวางใจได้ ( $\bar{X} = 3.96$ , S.D. = 0.87) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ( $\bar{X} = 3.94$ , S.D. = 0.91) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ ( $\bar{X} = 3.88$ , S.D. = 0.86) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D. = 0.85) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
เดินเรือพาณิชย์ ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ )	$\bar{x}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความปรารถนาที่จะเติบโตก้าวหน้าในวิชาชีพ	4.03	0.84	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ	3.78	0.86	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความต้องการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ	3.86	0.83	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ไม่ยอมแพ้ย้อต่ออุปสรรค	3.92	0.87	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มองสิ่งต่างๆในแง่บวก มองโลกในแง่ดี	4.04	0.80	มาก
	<b>รวม (<math>X_3</math>)</b>	<b>3.93</b>	<b>0.64</b>	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.93$ , S.D. = 0.64) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มองสิ่งต่างๆในแง่บวก มองโลกในแง่ดี ( $\bar{x} = 4.04$ , S.D. = 0.80) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความปรารถนาที่จะเติบโตก้าวหน้าในวิชาชีพ ( $\bar{x} = 4.03$ , S.D. = 0.84) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ไม่ยอมแพ้ย้อต่ออุปสรรค ( $\bar{x} = 3.92$ , S.D. = 0.87) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความต้องการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ( $\bar{x} = 3.86$ , S.D. = 0.83) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D. = 0.86) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
เดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ( $X_4$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ( $X_4$ )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.91	0.80	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจความคิดและความต้องการของผู้อื่น	3.61	0.90	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น	3.65	0.84	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รู้จักการให้กำลังใจผู้อื่น	3.91	0.88	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	3.95	0.78	มาก
	รวม ( $X_4$ )	3.81	0.66	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ( $X_4$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.81$ , S.D. = 0.66) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ( $\bar{X} = 3.95$ , S.D. = 0.78) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.80) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รู้จักการให้กำลังใจผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.88) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.65$ , S.D. = 0.84) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจความคิดและความต้องการของผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.61$ , S.D. = 0.90) ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
เดินเรือพาณิชย์ ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี	3.99	0.88	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	3.91	0.81	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกันได้	4.00	0.83	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกันได้	3.84	0.88	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความสามารถในการโน้มน้าวให้เกิดความร่วมมือร่วมใจได้	3.91	0.81	มาก
	รวม ( $X_5$ )	3.93	0.65	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่า ฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.93$ , S.D. = 0.65) และเมื่อพิจารณา รายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกันได้ ( $\bar{X} = 4.00$ , S.D. = 0.83) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ( $\bar{X} = 3.99$ , S.D. = 0.88) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.81) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความสามารถในการโน้มน้าวให้เกิดความร่วมมือร่วมใจได้ ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.81) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกันได้ ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D. = 0.88) ตามลำดับ

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ เพื่อตอบคำถามของการวิจัยข้อที่ 2 คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ไหนระดับใด ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้มัชฌิมเลขคณิต (arithmetic mean :  $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation : SD) ของคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ทั้งในภาพรวมและจำแนกตามรายด้านคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ จากผู้ตอบแบบสอบถาม 231 คน แล้วนำค่ามัชฌิมเลขคณิต ไปเทียบกับเกณฑ์ตามแนวคิดของเบสท์ (Best) ที่ได้กำหนดไว้ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

โดยภาพรวม

(n=231)

ข้อ	คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	ด้านวิชาการ (academic aspect: Y1)	3.68	0.70	มาก
2.	ด้านสังคม (social aspect: Y2)	3.69	0.72	มาก
3.	ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (facilities and service: Y3)	3.80	0.61	มาก
	รวม ( $Y_{tot}$ )	3.72	0.59	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ ) อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.72$ , S.D. = 0.59) และเมื่อแยกพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงตามลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.61) ด้านสังคม ( $\bar{X} = 3.69$ , S.D. = 0.72) และด้านวิชาการ ( $\bar{X} = 3.68$ , S.D. = 0.70) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือ  
พณิชยศาสตร์ ด้านวิชาการ ( $Y_1$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านวิชาการ ( $Y_1$ )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในคุณภาพการจัดการเรียนการสอน	3.60	0.97	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในความรู้ความสามารถของอาจารย์	3.68	0.82	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในอุปกรณ์ สื่อเทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน	3.64	0.97	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในอาคารเรียนและห้องเรียน เช่น ขนาดห้อง แสงสว่าง จำนวนนักศึกษา อุปกรณ์ บรรยากาศในห้องเรียน เป็นต้น	3.70	0.93	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในเนื้อหาวิชาและภาระงานที่ได้รับมอบหมาย	3.54	0.90	มาก
6.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์มีความพึงพอใจในชื่อเสียงของศูนย์ฝึกพณิชยศาสตร์และอาจารย์ผู้สอน	3.77	0.86	มาก
7.	นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในความหลากหลายของอาจารย์และนักเรียน เช่น เพศ อายุ ศาสนา วัฒนธรรม เป็นต้น	3.82	0.78	มาก
	<b>รวม (<math>Y_1</math>)</b>	<b>3.68</b>	<b>0.70</b>	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์ ด้านวิชาการ ( $Y_1$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.68$ , S.D. = 0.70) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในความหลากหลายของอาจารย์และนักเรียน เช่น เพศ อายุ ศาสนา วัฒนธรรม เป็นต้น ( $\bar{X} = 3.82$ , S.D. = 0.78) นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์มีความพึงพอใจในชื่อเสียงของศูนย์ฝึกพณิชยศาสตร์และอาจารย์ผู้สอน ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.86) นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในอาคารเรียนและห้องเรียน เช่น ขนาดห้อง แสงสว่าง จำนวนนักศึกษา อุปกรณ์ บรรยากาศในห้องเรียน เป็นต้น ( $\bar{X} = 3.70$ , S.D. = 0.93) นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในความรู้ความสามารถของอาจารย์ ( $\bar{X} = 3.68$ , S.D. = 0.82) นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในอุปกรณ์ สื่อเทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน ( $\bar{X} = 3.64$ , S.D. = 0.97) นักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในคุณภาพการจัดการเรียนการสอน ( $\bar{X} = 3.60$ , S.D. = 0.97) และนักเรียนเดินเรือพณิชยศาสตร์พอใจในเนื้อหาวิชาและภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ( $\bar{X} = 3.54$ , S.D. = 0.90) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือ  
พาณิชย์ ด้านสังคม ( $Y_2$ ) (n=231)

ข้อ	ด้านสังคม ( $Y_2$ )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อคุณภาพของที่พักอาศัย	3.66	0.89	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อความปลอดภัยของที่พักอาศัย	3.61	0.82	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อตำแหน่ง ทำเลที่ตั้งของที่พักอาศัย	3.67	0.89	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจการดูแลรักษาที่พักอาศัยให้อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน	3.72	0.90	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจกิจกรรมต่างๆของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เช่น กิจกรรมสหนาการ ดนตรี กีฬา ชมรมหรือค่ายต่างๆ กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น	3.78	0.79	มาก
	<b>รวม (<math>Y_2</math>)</b>	<b>3.69</b>	<b>0.72</b>	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสังคม ( $Y_2$ ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.69$ , S.D. = 0.72) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจกิจกรรมต่างๆของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เช่น กิจกรรมสหนาการ ดนตรี กีฬา ชมรมหรือค่ายต่างๆ กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น ( $\bar{X} = 3.78$ , S.D. = 0.79) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจการดูแลรักษาที่พักอาศัยให้อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน ( $\bar{X} = 3.72$ , S.D. = 0.90) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อตำแหน่ง ทำเลที่ตั้งของที่พักอาศัย ( $\bar{X} = 3.67$ , S.D. = 0.89) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อคุณภาพของที่พักอาศัย ( $\bar{X} = 3.66$ , S.D. = 0.89) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อความปลอดภัยของที่พักอาศัย ( $\bar{X} = 3.61$ , S.D. = 0.82) ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือ  
พาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (Y<sub>3</sub>) (n=231)

ข้อ	ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (Y <sub>3</sub> )	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อคุณภาพของห้องสมุด และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด	3.88	0.82	มาก
2.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อความทันสมัยและเพียงพอของหนังสือในห้องสมุด	3.76	0.87	มาก
3.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อแหล่งเรียนรู้ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เรือฝึก ห้องซิมูเลเตอร์ เป็นต้น	3.84	0.82	มาก
4.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อสื่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีต่างๆ ในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี	3.77	0.86	มาก
5.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อสถานที่ให้บริการอื่นๆ เช่น ศูนย์ คอมพิวเตอร์ โรงอาหาร สนามกีฬา ห้องพยาบาล	3.83	0.80	มาก
6.	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อร้านค้า และระบบจราจรในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี	3.74	0.78	มาก
	<b>รวม (Y<sub>3</sub>)</b>	<b>3.80</b>	<b>0.61</b>	มาก

จากตารางที่ 13 พบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (Y<sub>3</sub>) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.61) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่ามัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อคุณภาพของห้องสมุด และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด ( $\bar{X} = 3.88$ , S.D. = 0.82) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อแหล่งเรียนรู้ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เรือฝึก ห้องซิมูเลเตอร์ เป็นต้น ห้องสมุด ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D. = 0.82) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อสถานที่ให้บริการอื่นๆ เช่น ศูนย์คอมพิวเตอร์ โรงอาหาร สนามกีฬา ห้องพยาบาล ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.80) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อสื่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีต่างๆในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.86) นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อความทันสมัยและเพียงพอของหนังสือในห้องสมุด ( $\bar{X} = 3.76$ , S.D. = 0.87) และนักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อร้านค้า และระบบจราจรในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ( $\bar{X} = 3.74$ , S.D. = 0.78) ตามลำดับ



#### ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในภาพรวมโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R<sub>xy</sub>) ของเพียร์สัน (Pearson's product – moment correlation coefficient) ปรากฏผลดังรายละเอียดตามตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี (n=231)

ตัวแปร	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>	Y <sub>1</sub>	Y <sub>2</sub>	Y <sub>3</sub>	X <sub>tot</sub>	Y <sub>tot</sub>
X <sub>1</sub>	1									
X <sub>2</sub>	0.643**	1								
X <sub>3</sub>	0.663**	0.610**	1							
X <sub>4</sub>	0.757**	0.547**	0.673**	1						
X <sub>5</sub>	0.657**	0.587**	0.606**	0.678**	1					
Y <sub>1</sub>	0.419**	0.396**	0.473**	0.518**	0.428**	1				
Y <sub>2</sub>	0.427**	0.402**	0.338**	0.454**	0.411**	0.720**	1			
Y <sub>3</sub>	0.521**	0.407**	0.466**	0.525**	0.539**	0.552**	0.546**	1		
X <sub>tot</sub>	0.880**	0.789**	0.843**	0.871**	0.840**	0.530**	0.481**	0.584**	1	
Y <sub>tot</sub>	0.524**	0.465**	0.500**	0.581**	0.529**	0.907**	0.870**	0.795**	0.617**	1

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 14 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ โดยภาพรวม (X<sub>tot</sub>) มีความสัมพันธ์กับการคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม (Y<sub>tot</sub>) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r=.617\*\*) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ โดยภาพรวม(X<sub>tot</sub>) มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (X<sub>4</sub>) มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต (Y<sub>tot</sub>) มากที่สุด รองลงมา เป็น ด้านทักษะทางสังคม (X<sub>5</sub>) ด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (X<sub>1</sub>) ด้านการจูงใจในตัวเอง (X<sub>3</sub>) และด้านการควบคุมตัวเอง(X<sub>2</sub>) ตามลำดับ

#### 4.1 การวิเคราะห์การส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ )

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ ) (n=231)

แหล่งของความผันแปร	SS	df	MS	F	Sig.
การถดถอย(Regression)	31.239	5	6.248	28.860	0.000
ความคลาดเคลื่อน(Residual)	48.709	225	0.216		
รวม(Total)	79.947	230			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R)	0.625*
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square)	0.391
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square)	0.377
ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error)	0.465

ตัวแปรที่เข้าสมการ	$\beta$	S.E. ( $\beta$ )	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (constant)	1.203	0.220		5.474	0.000
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น( $X_4$ )	0.277	0.079	0.309	3.480	0.001
ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ )	0.151	0.070	0.168	2.167	0.031

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่15 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ ) ได้แก่ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และด้านทักษะทางสังคม ( $X_5$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) เท่ากับ 0.625 ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square) 0.391 ซึ่งหมายความว่า คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสามารถทำนายความผูกพันต่อคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมได้ร้อยละ 39.1 ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square) 0.377 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error) 0.465 ในลักษณะนี้สามารถอธิบายได้ว่า การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และ ทักษะทางสังคม ( $X_5$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 โดยมีสมการถดถอยสำหรับการทำนาย ดังนี้

$$Y_{tot} = 1.203 + 0.277(X_4) + 0.151(X_5)$$

#### 4.2 การวิเคราะห์การส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านวิชาการ ( $Y_1$ )

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านวิชาการ( $Y_1$ ) (n=231)

แหล่งของความผันแปร	SS	df	MS	F	Sig.
การถดถอย(Regression)	35.441	5	7.088	19.863	0.000
ความคลาดเคลื่อน(Residual)	80.291	225	0.357		
รวม(Total)	115.732	230			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R)	0.553*
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square)	0.306
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square)	0.291
ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error)	0.597

ตัวแปรที่เข้าสมการ	$\beta$	S.E. ( $\beta$ )	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (constant)	1.088	0.282		3.856	0.000
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ )	0.377	0.102	0.351	3.699	0.000
ด้านการจงใจตนเอง ( $X_3$ )	0.207	0.092	0.187	2.240	0.026

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 16 ความคลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ด้านวิชาการของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ( $Y_1$ ) ได้แก่ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และ ด้านการจงใจตนเอง ( $X_3$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(Multiple R) เท่ากับ 0.553 มีประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square) เท่ากับ 0.306 ซึ่งความหมายว่า คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสามารถทำนายความผูกพันต่อคุณภาพชีวิต ด้านวิชาการได้ร้อยละ 30.1 ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square) 0.291 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error) 0.597 ในลักษณะนี้สามารถอธิบายได้ว่า การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และ การจงใจตนเอง ( $X_3$ ) ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 โดยมีสมการถดถอยสำหรับการทำนาย ดังนี้

$$Y_1 = 1.088 + 0.377(X_4) + 0.207(X_3)$$

### 4.3 การวิเคราะห์การส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านสังคม (Y<sub>2</sub>)

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านสังคม (Y<sub>2</sub>) (n=231)

แหล่งของความผันแปร	SS	df	MS	F	Sig.
การถดถอย(Regression)	30.512	5	6.102	15.082	0.000*
ความคลาดเคลื่อน(Residuals)	91.041	225	0.405		
รวม(Total)	121.554	230			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R)	0.501*
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square)	0.251
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square)	0.234
ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error)	0.636

ตัวแปรที่เข้าสมการ	$\beta$	S.E. ( $\beta$ )	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (constant)	1.281	0.300		4.265	0.000
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (X <sub>4</sub> )	0.289	0.109	0.262	2.658	0.008
ด้านการควบคุมตัวเอง(X <sub>2</sub> )	0.192	0.086	0.182	2.230	0.027

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 17 ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ด้านสังคมของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ (Y<sub>2</sub>) ได้แก่ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (X<sub>4</sub>) และ ด้านการควบคุมตัวเอง(X<sub>2</sub>) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(Multiple R) เท่ากับ 0.501 มีประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square) เท่ากับ 0.251 ซึ่งความหมายว่า คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสามารถทำนายความผูกพันต่อคุณภาพชีวิต ด้านวิชาการได้ร้อยละ 25.1 ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square) 0.234 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error) 0.636 ในลักษณะนี้สามารถอธิบายได้ว่า การเข้าใจด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (X<sub>4</sub>) และ ด้านการควบคุมตัวเอง(X<sub>2</sub>) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 โดยมีสมการถดถอยสำหรับการทำนาย ดังนี้

$$Y_2 = 1.281 + 0.289(X_4) + 0.192(X_2)$$

#### 4.4 การวิเคราะห์การส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ( $Y_3$ )

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ (n=231)

แหล่งของความผันแปร	SS	df	MS	F	Sig.
การถดถอย(Regression)	31.184	5	6.237	24.833	0.000
ความคลาดเคลื่อน(Residual)	56.510	225	0.251		
รวม(Total)	87.694	230			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

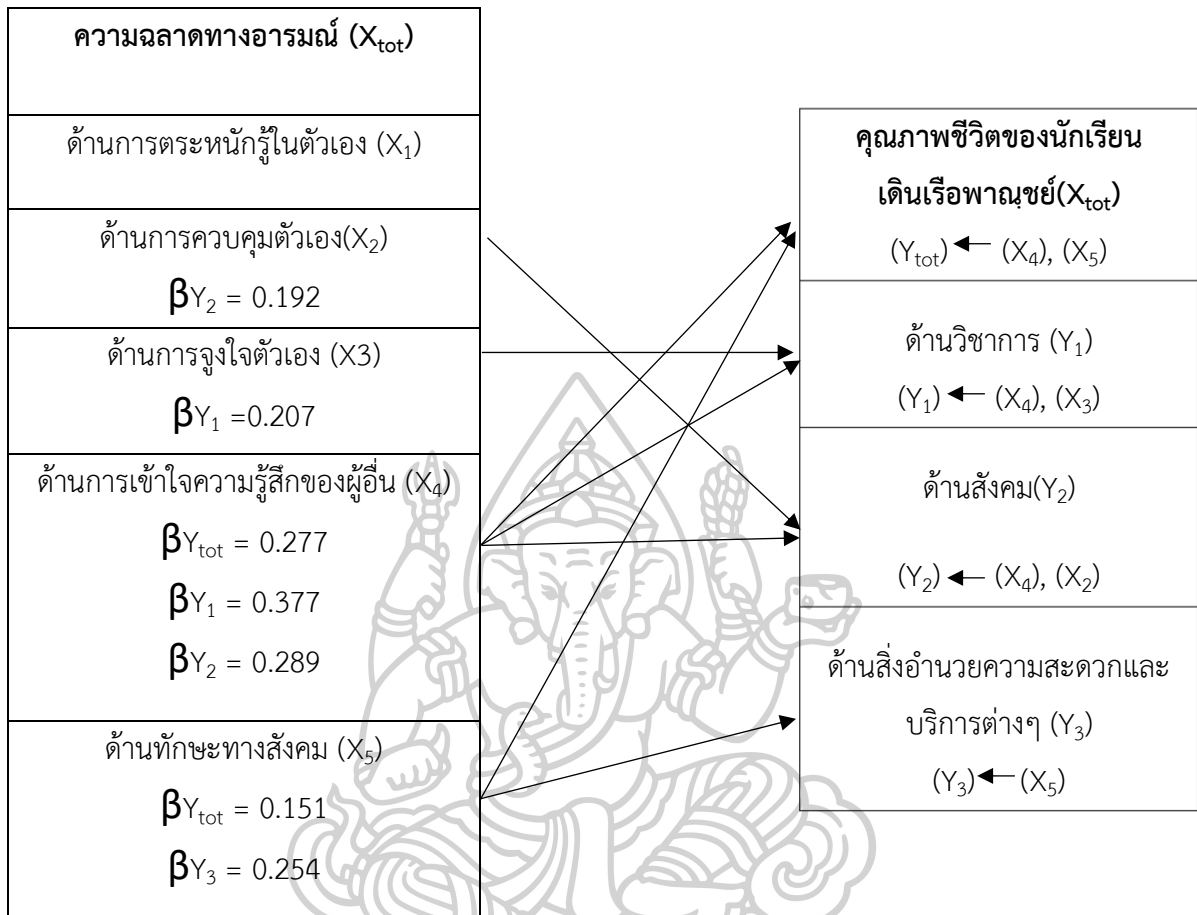
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R)	0.596*
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square)	0.356
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square)	0.341
ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error)	0.501

ตัวแปรที่เข้าสมการ	$\beta$	S.E. ( $\beta$ )	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (constant)	1.272	0.237		5.374	0.000
ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ )	0.254	0.075	0.270	3.388	0.001

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 18 ความคลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ( $Y_1$ ) ได้แก่ ด้านทักษะทางสังคม( $X_5$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(Multiple R) เท่ากับ 0.596 มีประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square) เท่ากับ 0.356 ซึ่งความหมายว่า คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสามารถทำนายความผูกพันต่อคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ( $Y_3$ ) ได้ร้อยละ 35.6 ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjust Square) 0.341 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error) 0.501 ในลักษณะนี้สามารถอธิบายได้ว่า ทักษะทางสังคม( $X_5$ ) ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 โดยมีสมการถดถอยสำหรับการทำนาย ดังนี้

$$Y_3 = 1.272 + 0.254(X_5)$$



แผนภูมิที่ 4 สรุปผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

← หมายถึง ตัวแปรที่ได้รับเลือกเข้าสมการ

$\beta$  หมายถึง ค่าประมาณของสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปร

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 2) คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยใช้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เป็นหน่วยวิเคราะห์ (unit of analysis) ประชากรของการวิจัยคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ในหลักสูตรวิทยาการเดินเรือและหลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือชั้นปีที่ 1-5 ในปีการศึกษา 2561 ที่ได้จากการใช้การเปิดตารางประมาณขนาดตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 275 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จำแนกตามชั้นปีของนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman) และแนวคิดเกี่ยวกับการคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของเซอิก์และคณะ (Sirgy, et al) แบบสอบถามมีความเชื่อมั่น 0.961 ได้รับแบบสอบถามกลับมา 231 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 84 นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) มัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

#### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้านเรียงตามลำดับมัชฌิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านการจูงใจตนเอง ด้านทักษะทางสังคม ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นตามลำดับ

1. คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงตามลำดับค่ามัธยฐานเลขคณิตจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ด้านสังคม และด้านวิชาการ ตามลำดับ

2. ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี พบว่า

2.1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และ ด้านทักษะทางสังคม ( $X_5$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ )

2.2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และ ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านวิชาการ ( $Y_1$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และด้านการควบคุมตัวเอง ( $X_2$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสังคม ( $Y_2$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ ) และด้านทักษะทางสังคม ( $X_5$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ( $Y_3$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ได้เรียนรู้ เติบโตและฝึกฝนจากการเป็นนักเรียนใหม่ จากการรวมกันอยู่ในหอพักของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี จากการดูแลของรุ่นพี่และเพื่อนร่วมรุ่น ซึ่งตามธรรมชาติของนักเรียนในช่วงวัยที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา เป็นวัยที่เรียนรู้จากการอยู่ร่วมกับบุคคลในวัยใกล้เคียงกัน พึ่งพาอาศัยกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันในหอช่วยพัฒนาด้านความรู้สึกรักใคร่ อารมณ์และการแสดงออกของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ซึ่งตามระเบียบของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กำหนดให้นักเรียนชั้นปีที่ 1 และชั้นปีอื่นๆ ต้องพักอาศัยในหอพักของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ซึ่งการพักอาศัยใน



หอพักของศูนย์ฝึกพณิชยน์าวินั้น นักเรียนเดินเรือพณิชยน์จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ การอยู่ร่วมกันในหอ นักเรียนจะต้องมีส่วนร่วมในทำกิจกรรมต่างๆทั้งภายในหอพักและภายในศูนย์ฝึกพณิชยน์าวินั้น เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมรับแหวน ราตรีสี่สมอ กีฬาสีสัมพันธ์ กิจกรรมมารินเกมส์ กีฬาอดุมศึกษาภาคตะวันออก เครือข่ายบัณฑิตอุดมคติไทย กิจกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้จากรุ่นสู่รุ่น กิจกรรมการบังคับบัญชา ระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง ดังคำสอนในหมุดนักเรียนเดินเรือพณิชยน์ที่ว่า “3 ก คือ ให้เกียรติ เกรงใจ และเก็บอาการ” ซึ่งทำให้นักเรียนได้รับการฝึกฝนเรียนรู้ด้านการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความสำรวม มีความอดทน มีความตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถเลือกที่จะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และจากการที่นักเรียนเดินเรือพณิชยน์ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทำให้นักเรียนเดินเรือพณิชยน์มีสุขภาพแข็งแรง และสุขภาพที่แข็งแรงก็ทำให้นักเรียนเดินเรือพณิชยน์มีสุขภาพใจ หรือสุขภาพจิตที่แข็งแรงด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรเพ็ญ พงศ์กล้า ที่ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชน และพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ราวิ कुमारและคณะ (Ravikumar et al) ที่ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพณิชยน์ เป็นรายด้าน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพณิชยน์อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเองมีค่ามัชฌิมเลขคณิตมากเป็นลำดับแรก ทั้งนี้เพราะนักเรียนเดินเรือพณิชยน์มีความปรารถนาที่จะเติบโตก้าวหน้าในอาชีพ มีความต้องการที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เพราะนักเรียนเดินเรือพณิชยน์ตัดสินใจเลือกที่จะมาศึกษาต่อในศูนย์ฝึกพณิชยน์าวินี้ด้วยตัวของนักเรียนเอง มีความมุ่งมั่นในการสร้างความสำเร็จให้กับตนเองและครอบครัว เพราะศูนย์ฝึกพณิชยน์าวินี้เป็นสถาบันการเดินเรือที่ทำให้นักเรียนได้เส้นทางสู่อชีพที่มีความมั่นคง มีรายได้ดีมาเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว และนักเรียนเดินเรือพณิชยน์บางส่วนมีความเห็นว่าการศึกษาที่ศูนย์ฝึกพณิชยน์าวินี้เป็นความท้าทายของชีวิต เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เดินทาง ได้ผจญภัย ได้พบเจอประสบการณ์ชีวิตที่สถาบันอุดมศึกษาอื่นๆไม่สามารถจัดหาให้ได้ นักเรียนเดินเรือพณิชยน์ ศูนย์ฝึกพณิชยน์าวินี้จึงมีความภูมิใจในตนเองสูง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และเรียนรู้ที่จะปรับตัว มองโลกในแง่ดี

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพณิชยน์ที่มีค่ามัชฌิมเลขคณิตมากเป็นลำดับต่อมา คือ ทักษะทางสังคม การควบคุมตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเองและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจากการที่นักเรียนเดินเรือพณิชยน์ต้องอยู่หอ ต้องร่วมกิจกรรมต่างๆ ต้องเดินทางและฝึกประสบการณ์ระหว่างศึกษา ทำให้นักเรียนเดินเรือพณิชยน์เรียนรู้ที่จะสื่อสารอยู่ร่วมกันบุคคลอื่นๆ

ในสังคม จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะสื่อสารสร้างความเข้าใจสร้างความร่วมมือ สามารถสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น และสามารถโน้มน้าวให้บุคคลคล้อยตามได้ นอกจากนี้ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ยังต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองเนื่องจากการทำงานและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆตลอดเวลา ทำให้การควบคุมตนเองและควบคุมพฤติกรรม การแสดงออกของตนเองสำหรับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง และหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ कुमारและคณะ (Kumar et al) ที่ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการเรียนของนักศึกษาแพทย์ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับผลการวิจัยของบุญรอด โชติวชิรา ที่ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ใน โครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน

2. จากการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน เรียงลำดับจากมีขมิมเลขคณิตจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ด้านสังคม และด้านวิชาการ ตามลำดับ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆให้แก่ นักเรียนเดินเรือ เช่น เครื่องช่วยฝึกการเดินเรือจำลอง (simulator) หอพักอาศัย สถานที่ฝึกออกกำลังกาย เรือฝึกและสถานที่ประกอบการณ์สำหรับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพระยะสั้น ความสะดวกและความทันสมัยของห้องสมุด ความพอเพียงของแหล่งเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังสนับสนุนให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีทักษะด้านสังคม มีคุณภาพด้านวิชาการ ได้รับการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ โดยบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ โดยศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจัดหาอุปกรณ์ สื่อเทคโนโลยีในการเรียนรู้ การจัดทำแผนที่เข็มทิศการเดินเรือ ห้องฝึกปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดชำนาญในงานซ่อม งานกลึง การทำงานกับเครื่องยนต์กลไก การบำรุงรักษาอุปกรณ์ของเครื่องจักรสำคัญต่างๆของเรือ และจัดกิจกรรมเสริมให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ได้มีการพัฒนาการด้านทักษะทางสังคม เช่น การจัดกิจกรรมรับแหวนรุ่น พิธีไหว้ครู กิจกรรมพี่พ้อง กิจกรรมราตรีสี่สมอ สิ่งอำนวยความสะดวกของคุณภาพชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่หอพักนักเรียน การจัดหาเครื่องแบบ อาหาร 3 มื้อ เครื่องออกกำลังกาย การดูแลรักษาความสะอาดและความปลอดภัยในอาคารสถานที่และบริเวณหอพัก ซึ่งการพักอาศัยในหอพักนั้น ทำให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง ครูอาจารย์ นอกจากนี้ ยังมี การจัดห้องเรียนภาษาอังกฤษ E-learning ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับการประกอบอาชีพเดินเรือของนักเรียนพาณิชย์ ทั้งหลักสูตรเดินเรือและหลักสูตรช่างกลเรือ ได้มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ซึ่งสอดคล้องกับ

ผลการวิจัยของสุขศรี สงวนสัตย์ ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก หรือผลการวิจัยของ ภัทรพล มหาจันทร์ ที่ได้ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านชีวิตการเรียน ชีวิตสังคม ที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย และพบว่าคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุพรรณนิการ์ มาศยง ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก และผลการวิจัยของ สำราญ จุช่วยและคณะ ได้ทำการศึกษาคูณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเอ็ดวีย์ (Edvy) ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศฮังการี และผลการวิจัยของสุไลมานและคณะ (Suleiman et al) ที่ได้ทำการศึกษารูปแบบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในประเทศจอร์แดน พบว่าคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน

3. ผลการวิจัย ความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์นาวี ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ทั้งนี้เพราะความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจบุคคลอื่น ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของนักเรียน มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของนักเรียน มีอิทธิพลต่อการปรับตัว ต่อสิ่งที่มากระทบกับพวกเขาในสถานศึกษา ต่อการดำเนินชีวิตในหอพัก และส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี นอกจากนี้ยังความฉลาดทางอารมณ์ยังส่งผลต่อความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และส่งผลต่อการฝึกประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการ วิจัยของ วอลซ์-พอร์ทิลโล (Walsh-Portillo) ที่ได้ทำการศึกษาบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในมลรัฐ Florida ซึ่งผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาส่งผลต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักศึกษา และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ कुमारและคณะ (Kumar et al) ซึ่งได้ทำการศึกษาคือความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการเรียนของนักศึกษาแพทย์ และผลการวิจัยพบว่าผลการเรียนของนักศึกษาและความพอใจต่อการเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชาร์มา (Sharma) ที่ได้วิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของนักศึกษา ที่ Indian Institute of Technology และผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และด้านทักษะทางสังคม ( $X_5$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยภาพรวม ( $Y_{tot}$ ) ทั้งนี้เพราะทักษะทางด้านสังคมซึ่งเป็นความฉลาดทางอารมณ์ที่สำคัญของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ตั้งแต่การเป็นนักเรียนใหม่ มีการรวมตัวกันของนักเรียนที่สอบเข้าเป็นนักเรียนเดินเรือพาณิชย์จากทุกภูมิภาค ต้องดำรงชีวิตในการปรับตัวเข้ากับสังคม โดยมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น การรับน้อง รับแหวนรุ่น ในชั้นปีที่ 2 ฝึกเป็นพี่ที่ปรึกษาให้แก่ นักเรียนชั้นปีที่ 1 โดยอยู่ระหว่างนักเรียนชั้นปีที่ 1 และนักเรียนชั้นสูง ชั้นปีที่ 3 เริ่มเป็นผู้ช่วยนักเรียนปกครองบังคับบัญชา ฝึกงานโดยแบ่งหน้าที่ให้สอดคล้องกับตำแหน่งหน้าที่ทางเรือ เช่น ผู้ช่วยหัวหน้านักเรียนฝ่ายวิชาการ ผู้ช่วยหัวหน้านักเรียนฝ่ายกิจกรรม ผู้ช่วยหัวหน้านักเรียนสวัสดิการ ชั้นปีที่ 4 เป็นนายยามนักเรียน ลงเลือกตั้งเป็นหัวหน้านักเรียน เป็นคณะกรรมการนักเรียน ประสานงานกับอาจารย์ปกครอง เพื่อนร่วมรุ่นและรุ่นน้อง เพื่อกำหนดทิศทางร่วมกับอาจารย์ปกครองและเพื่อนร่วมรุ่นในการสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและด้านทักษะทางสังคม

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และ ด้านการจงใจตัวเอง ( $X_3$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านวิชาการ ( $Y_1$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตัวเองและ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านวิชาการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ วิชาชีพการเดินเรือเป็นวิชาชีพชั้นสูงและเป็นวิชาชีพเฉพาะด้านผู้ที่สำเร็จการศึกษาต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะทางทั้งทางด้านปริญาตรีและทางด้านวิชาชีพ โดยทางด้านปริญาตรีนั้น นักเรียนเดินเรือพาณิชย์นั้นจะต้องสำเร็จการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์การเดินเรือและหลักสูตรวิศวกรรมศาสตร์ช่างกลเรือ ของมหาวิทยาลัยบูรพา การจงใจตนเองที่ส่งผลต่อด้านวิชาการนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ นอกจากจะต้องสำเร็จหลักสูตรทางปริญาบัตรแล้ว ยังต้องผ่านการรับรองใบอนุญาตการประกอบอาชีพการเดินเรืออีกด้วย ซึ่งจะต้องสอบเลื่อนขั้นตามตำแหน่งงาน ซึ่งปัจจุบันมีนักเรียนที่ไม่ผ่านการศึกษาและมีความเคลียดสอดคล้องกับแนวคิดงานวิจัยของพันตรีเทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นนั้น เป็นความรู้สึกที่ใจถึงลักษณะเฉพาะของวิชาชีพที่จะต้องปฏิบัติติงานไกลบ้าน ไม่มีวันหยุดพักผ่อนอยู่กับพยานอันตราย ความห่างไกลครอบครัว ดังนั้น ทักษะทางด้านวิชาการด้านความปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ( $X_4$ ) และด้านการควบคุมตัวเอง ( $X_2$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสังคม ( $Y_2$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตัวเองและ

ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสังคม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ การควบคุมตนเองของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ถูกสอนและย้ำเสมอในเรื่อง “3ก” ให้เกียรติ เกรงใจ เก็บอาการ โดยการให้เกียรติ เน้นย้ำเรื่องการให้เกียรติอื่น และการให้เกียรติตนเอง โดยการสร้างวินัยที่เป็นพื้นฐาน เช่นการแต่งกาย การทำความเคารพ และการรับความเคารพ การเกรงใจ เป็นคุณสมบัติของผู้ผ่านการอบรมนิสัยจิตใจแล้ว นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ จะพยายาม พึงพาตนเองในเบื้องต้นเสียก่อน จะมีความเกรงใจในการรบกวนผู้อื่น ความเกรงใจที่ศูนย์ฝึกพาณิชย์ นาวีเน้นย้ำและเป็นกฎต้องห้าม คือ กฎเกียรติศักดิ์ โดยเน้นย้ำ มุ่งเน้นการไม่โกหก การไม่ทุจริต การไม่ลักขโมยและการไม่ยินยอมให้ผู้หนึ่งผู้ใดกระทำเช่นนั้น การควบคุมตนเองที่ไม่ขโมย รักษาภาวะเบียบเกียรติศักดิ์นี้ได้ ทำให้เกิดความไว้วางใจและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านการจูงใจตัวเอง ( $X_3$ ) และด้านทักษะทางสังคม ( $X_5$ ) ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ( $Y_3$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเองและด้านทักษะทางสังคม ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจัดให้มี สิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม การจัดการเรียนการสอน ให้กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ เช่น การอำนวยความสะดวกทางด้านการเล่นกีฬา ศูนย์ฝึกพาณิชย์จัดให้มีสถานที่พัฒนาทักษะ ทางด้านสังคม การกีฬา โดยจัดให้มี สนามฟุตบอล สนามฟุตบอล หอพักเน็ต โรงยิม สระว่ายน้ำ การส่งเสริมทักษะทางสังคม ด้านวิชาการ โดยศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจัดให้มีสถานที่ฝึกทบทวนหลังจาก เสร็จสิ้นการเรียนการสอน ห้องภาษาอังกฤษ เครื่องมือฝึกจำลองการเดินเรือ อาคารฝึกงาน อาคารอบรมความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน ห้องพยาบาล ทั้งนี้ ทักษะทางสังคมด้านกิจกรรม จัดให้มีการ เข้าสังคม โดยให้ความร่วมมือภาคีเครือข่ายกับสถาบันวิชาชีพเฉพาะทาง เช่น กีฬาซีแมนเกมส์ ซึ่งเป็น การเล่นกีฬากับสถาบันวิชาชีพเฉพาะทางด้านการเดินเรือทั้งภาครัฐและเอกชน กีฬาเครือข่ายภาค ตะวันออก การปลูกป่าชายเลนและการปรับปรุงห้องสมุดในเครือข่ายอุดมศึกษา การเข้าร่วมเครือข่าย สถาบันอุดมคติไทยของสถาบันเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง โดยเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็น เจ้าภาพในการจัดกิจกรรม ทักษะทางสังคมที่ส่งผลต่อสิ่งอำนวยความสะดวกของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

## ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

### ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์ฯ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีค่ามัชฌิมเลขคณิตน้อยกว่าด้านอื่น ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีและบุคลากรที่จัดการศึกษาของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ควรช่วยดูแลให้นักเรียนได้พัฒนาความไวในการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น ให้นักเรียนฯได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมแนะแนว การให้คำปรึกษา การเอาใจแค้ม่าใส่ใจเรา เป็นต้น

2. ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์ฯ ด้านวิชาการมีค่ามัชฌิมเลขคณิตน้อยกว่าด้านอื่นๆ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีและบุคลากรที่จัดการศึกษาของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ควรพัฒนาเนื้อหาสาระการเรียนรู้ให้มีความทันสมัย ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของวิชาชีพนักเดินเรือ พัฒนาระบบนิเทศติดตามของการเรียนการสอน ไม่มอบหมายภาระงานที่มากเกินไป เป็นต้น

3. จากการศึกษพบว่า การจงใจตนเองหรือการกำหนดเป้าหมายของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์เป็นสิ่งสำคัญ ผู้บริหารหรือครู อาจารย์ ควรสร้างให้ผู้เรียนได้เห็นภาพในอนาคตในการทำงาน ประกอบวิชาชีพ ชี้แจงข้อดีข้อเสียของวิชาชีพ กำหนดเส้นทางการเจริญเติบโตของวิชาชีพทางเรืออย่างชัดเจน การร่วมมือภาคีเครือข่ายคนประจำเรือ การแนะแนวการศึกษา การให้รุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จแนะแนวการศึกษาและการประสบความสำเร็จในอาชีพ

4. จากการศึกษพบว่า ทักษะทางสังคมสังคม ทักษะที่สำคัญต่อนักเรียนเดินเรือพาณิชย์และนักเดินเรือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เมื่อสำเร็จการศึกษาต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลายได้ โดยไม่ทะเลาะ และเคารพในความเห็นที่แตกต่าง โดยเป็นผู้ประสานงานและทำงานกับผู้อื่นอย่างราบรื่น ผู้บริหารหรือครู อาจารย์ควรเน้นย้ำและส่งเสริมหลักจิตวิทยาทั่วไป ความเครียดและการจัดการกับความเครียด การเจรจาต่อรอง รวมถึงสุขภาพจิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ที่จะเป็นนักเดินเรือต่อไป

5. จากการศึกษพบว่า การควบคุมตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปลูกฝังให้เป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยเริ่มต้นตั้งแต่การมีวินัย การปฏิบัติตามกฎระเบียบของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี การวินัยในการแต่งกาย การทำความสะอาด การมีวินัยในกฎเกียรติศักดิ์ ไม่ทุจริต ไม่ลักขโมย ไม่เล่นการพนัน ไม่ใช่เงินผิดประเภท โดยศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจะต้องมุ่งเน้น หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ควบคู่กับการสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของคนประจำเรือที่สำเร็จการศึกษาจากศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี
3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความชุกของสุขภาพจิตกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์



## รายการอ้างอิง

- Amit Kumar, Manjunath P. Puranik, and K. R. Sowmya. "Association between Dental Students' Emotional Intelligence and Academic Performance: A Study at Six Dental College in India." **Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research** 8, 2 (March 2015): 300-201.
- Angus Campbell. "Subjective Measures of Well-Being." **American Psychologist** 31, 2 (1976): 117-24.
- Anne B. Hendershott, Deborah Henderson, and Sheila P. Wright. "Quality of Life Correlates for University Students." **NASPA Journal** 30, 1 (1992/10/01 1992): 11-19.
- Carol E. Ferrans, and Majorie Powers. "Psychometric Assessment of the Quality of Life Index." **Research in Nursing and Health** 15, 29-38 (1992).
- Cary Cherniss, **Prepared for the Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organization**, เข้าถึงเมื่อ 20 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก from [http://www.eiconsortium.org/pdf/business\\_case\\_for\\_ei.pdf](http://www.eiconsortium.org/pdf/business_case_for_ei.pdf).
- Daniel Goleman. **Emotional Intelligence : Why It Can Matters More Than Iq**. New York: Bantam Books, 1996.
- . **Primal Leadership : Unleashing the Power of Emotional Intelligence**. Boston: Harvard way, Massachusetts, 2013.
- . **Working with Emotional Intelligence** New York: Bantam Book, 1998.
- Deesha Sharma. "Study of Emotional Intelligence and Its Impact on Student's Life." **Journal of Innovative Research and Development** 5, 4 (2015): 49-54.
- Fred C. Lunenburg, and Allan C. Ornstein. **Educational Administration : Concepts and Practices**. 6th ed. Belmont: CA : Wadsworth, 2012.
- Glenda A. Meeberg. "Quality of Life: A Concept Analysis." **Leading Global Nursing Research** 18, 1 (1993): 32-38.
- Howard Gardner. **Multiple Intelligences**. New York: The Basic Book, 1993.
- John D. Mayer, and Peter Salovey. "What Is Emotional Intelligence?" in **Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications**. New



York: Basic Book, 1997.

John W. Best. **Research in Education**,. 4<sup>th</sup> ed. New Jersey: Prentice-Hall Inc, 1981.

Joyce Walsh-Portillo, **The Role of Emotional Intelligence in College Students'**

**Success**, accessed October 20 2020, accessed from

<https://digitalcommons.fiu.edu/etd/491>.

Khaled Suleiman et al. "Quality of Life among University Students in Jordan: A Descriptive Study." **Journal of Education and Practice** 4, 11 (2013): 161-68.

Laszlo Edvy. "Quality of Life Indicators of University Students in Hungary." **Physical Culture and Sport Studies and Research** 58 1(2013): 53-60.

Lee J. Cronbach. **Essential of Psychological Testing**. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Harper & Row Publishers, 1978.

Lin Zhan. "Quality of Life: Conceptual and Measurement Issue." **Leading Global Nursing Research** 17, 7 (1992): 795-800.

M. Joseph Sirgy, Stephan Grzeskowiak, and Don Rahtz. "Quality of College Life (Qcl) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-Being." **Social Indicators Research** 80, 343-360 (2007).

Marcus Henning et al. "Quality of Life and Motivation to Learn: A Study of Medical Students." **Issues in Educational Research** 20, 3 (2013): 244-56.

Maritime Labour Convention, **Frequently Asked Questions (Faq)**. accessed February 5 2020, available from [www.ilo.org/mlc](http://www.ilo.org/mlc).

Nico Henri Frijda. ,**"the Emotions"**, Cambridge University Press : Cambridge. New York: Basic Books, 1986.

Peter Salovey, and John D. Mayer. **Emotional Intelligence Imagination Cognition and Personality**. New Jersey: McGraw-Hill, 1997.

———. "Emotional Intelligence in Imagination." **Cognition and Personality** 9, 3 (1989-1990): 185 - 211.

Rajkrishna Ravikumar, O.P. Rajoura, Rahul Sharma, and Manjeet S. Bhatia. "A Study of Emotional Intelligence among Postgraduate Medical Students in Delhi." **Cureus** 9, 1 (2017).

Ranee M. Smith. "An Examination of the Relationship between Emotional Intelligence and Leader Effectiveness." D.B.A. Dissertation, Nova Southeastern University,

2005.

Rensis Likert. **New Pattern of Management**. New York: McGrawHill, 1961.

Reuven Bar-on. **Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence**. Toronto: Multi-Health System, 1997.

———. **Eq-I Bacon Emotional Quotient Inventory. User's Manual**. Toronto: Manual Health System Inc, 1997.

Robert K. Cooper, and Ayman Sawaf. **Executive Eq Intelligence in Leadership and Organization**. New York: Grosset/Putnam, 1997.

World Health Organization. **Whqol: Measuring Quality of Life**. 1996.

Yang Zhang, Bo Qu, Shisi Lun, Dongbo Wang, Ying Guo, and Jie Liu. "Quality of Life of Medical Students in China: A Study Using the Whoqol-Bref." **PLOS ONE** 7, 11 (November 2012).

Yvonne Stys, and Shelley L. Brown. "A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections." Correctional Service Canada, 2004.

กร ศิริโชควัฒนา. E.Q. **บริหารอารมณ์อย่างฉลาด**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ซีซีเนชั่นอินเตอร์เนชั่นแนล, 2551.

**กรมสุขภาพจิต**, เข้าถึงเมื่อ 5 ตุลาคม 2562, เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27390>.

———, **ความฉลาดทางอารมณ์ ความแตกต่างระหว่าง Iq และeq**, เข้าถึงเมื่อ 7 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaispinner.com>.

———. **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2550.

———. **อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2543.

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2552.

กฤตธัช อันซีน, "รายงานวิจัยสถาบันเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี" (2557): 8.

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาสารนครเชียงใหม่, **ความฉลาดทางอารมณ์** เข้าถึงเมื่อ 10 สิงหาคม 2562, เข้าถึงได้จาก <http://www.med.cmu.ac.th>.

จารุวรรณ สุภาชัยวัฒน์ และคณะ. "การศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- ร็อย เอ็ด.", International Conference on Management Science Innovation and Technology, 2016.
- แดเนียล โกลแมน, ริชาร์ด โบยาร์ดซิส, and แอนน์ แม็กกี้. **ผู้นำที่ยิ่งใหญ่...ฉลาดใช้ Eq** Translated by ธนิกานต์ มาฆะศิริรานนท์ and นรินทร์ องค์กรินทร์. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2547.
- ทรงคุณ สาสนะ. หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมและสวัสดิภาพนักเรียน ศูนย์ฝึกพัฒนาชีขัยนาวิ. สัมภาษณ์, 8 พฤษภาคม 2562.
- ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ, **Eq** กับความสำเร็จในชีวิต, เข้าถึงได้จาก [http://www.natres.psu.ac.th/Journal/EQ\\_Successfull](http://www.natres.psu.ac.th/Journal/EQ_Successfull).
- ทศพร ประเสริฐสุข. **ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: พิมพ์พรีนติ้ง, 2554.
- . **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา**. รวมบทความทางวิชาการอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เดสท็อป, 2550.
- เทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ. "ปัจจัยความเครียดของบุคลากรและนักเรียนศูนย์ฝึกพัฒนาชีขัยนาวิที่ส่งผลต่อมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตรและการเข้าข้อมสำหรับคนประจำเรือ บรรพ 6 ขององค์การทางทะเล ระหว่างประเทศ." วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. **เทคนิคให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ : หลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสนทนาสร้างแรงจูงใจ**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2555.
- บงกช นักเสียง. "ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา." **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** 23, 42 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558): 99-120.
- บุญรอด โชติวชิรา. "ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่4 ในโครงการผลิตครูการศึกษา ชั้นพื้นฐานตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 5 ปี ในสถาบันการศึกษา." **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา** 1, 1 (มกราคม 2552): 145.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. **คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ Eq**. รวมบทความทางวิชาการ เรื่อง Eq. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว, 2548.
- พัทยา สายหู, "คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ กรณีศึกษานักศึกษาใหม่" (2556 ).
- ภาคสกุล นาคจุ. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์ Introduction to Emotion**, . พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาคสุภรณ์ การพิมพ์, 2557.
- ภัทรพล มหาจันทร์. "การศึกษาคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร." **Veridian E-Journal, Silpakorn University** 4, 2 (2554): 364-76.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระ

- พระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.
- โรงพยาบาลมานารมย์, แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 52 ข้อ, เข้าถึงได้จาก [http://www.manarom.com/testeq\\_thai.html](http://www.manarom.com/testeq_thai.html).
- ลักษณ์ สริวัฒน์. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2550.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เขาวนอารมณ์ (E.Q): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ศุภลักษณ์ วัฒนาวิทวัส และคณะ. **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต** กรุงเทพฯ: เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, 2542.
- ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวิ, "ข้อบังคับศูนย์ฝึกพาณิชยนาวิ ว่าด้วยการปกครอง วินัย และการลงโทษนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ (ฉบับที่2) พ.ศ.2557" 9 ตุลาคม 2557).
- , **หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต**, เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2562, เข้าถึงได้จาก <http://www.mmtc.ac.th/curriculum55/B.Sc/B.Sc.pdf>.
- สถาบันราชานุกูล, **แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: Eq)**, เข้าถึงได้จาก <http://rajanukul.go.th/ieqeq/index.php?mode=test&group=7>.
- สรารุช ลักษณะโต. "การพัฒนาจิตการพาณิชยนาวิไทย: กองเรือพาณิชย์และนายประจำเรือ." **วารสาร Veridian E-journal ฉบับมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์** 6, 1 (2556): 243.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิก, 2552.
- . **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient : Eq**. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนารการเรียนรู้, 2552.
- สำราญ จุช่วย และคณะ. "คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์: กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ 2555." **วิทยาลัยราชพฤกษ์**, 2555.
- สุขศรี สงวนสัตย์. "คุณภาพชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี." **รายงานการวิจัยฝ่ายแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**, 2552.
- สุพรรณิการ์ มาศยศ. "คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร." **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสถิติประยุกต์และเทคโนโลยีสารสนเทศ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์**, 2554.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. "เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก 100 ตัวชี้วัด

และ 26 ตัวชีวิต โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่." วารสารกรมสุขภาพจิต 5, 3 (2540): 4-15.

อรเพ็ญ พงศ์กล้า. "ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร." วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 25, 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2560): 9-19.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย  
และรายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ



ที่ ศธ 6812.2/1124

ภาควิชาการบริหารการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

12 กันยายน 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณภavana พงศ์ปริตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นายภูมिवรพล กุณฑา รหัสนักศึกษา 59252339 นักศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” ในกรณีนี้ ภาควิชาการบริหารการศึกษา ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ภาควิชาการบริหารการศึกษา ขอขอบคุณในการอนุเคราะห์ของท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.สงวน อินทร์รักษ์)

รองหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา  
ปฏิบัติการแทนหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา

ภาควิชาการบริหารการศึกษา

โทร. 09 3979 3455

นักศึกษา. 09 2929 9770



“องค์กรแห่งการสร้างสรรค์”

“Creative Organization”



### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้เรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญประเมินค่าความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (content validity)

จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจำนวน 5 คน

1. นายโชคชัย บัณฑิตศิลปศาสตร์  
ตำแหน่ง อาจารย์วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มวิชาการทั่วไป  
ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ไทยศึกษา) คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ร้อยเอก ดร. เทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ  
ตำแหน่ง อาจารย์ส่วนวิชาทหาร กองจิตวิทยาและการนำทหาร  
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า  
วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยศิลปากร
3. ดร.ภาวนา พงศ์ปริตร  
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มมาตรฐานการศึกษา  
ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
4. ดร.ธวัช สิงห์สา  
ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษวิทยาลัยแสงธรรม จังหวัดนครปฐม  
เจ้าอาวาส/ผู้อำนวยการโรงเรียนพระกุมารเยซู จังหวัดสิงห์บุรี  
วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยศิลปากร
5. ดร.นวทรัพย์ พิชัยสามารถ  
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยศิลปากร



ภาคผนวก ข  
คำดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC)

ตารางที่ 19 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม ของ คะแนน	IOC	แปลผล	
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์									
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
7	+1	+1	+1	+1	+1	4	1.0	✓	
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม ของ คะแนน	IOC	แปลผล	
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์									
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	✓	





ที่ ศธ 6812.2/1168

ภาควิชาการบริหารการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

8 ตุลาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 30 ฉบับ

ด้วย นายภูมिवรพล กุณฑา รหัสนักศึกษา 59252339 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชยนาวีฝึกพาณิชยนาวี” ในกรณีนี้ ภาควิชาการบริหารการศึกษา ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทำการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือในหน่วยงานของท่าน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการวิจัยกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ภาควิชาการบริหารการศึกษา ขอขอบคุณในการอนุเคราะห์ของท่าน  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทนา วังนอมศักดิ์)

รองหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา  
ปฏิบัติการแทนหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา

ภาควิชาการบริหารการศึกษา  
โทร. 09 3979 3455  
นักศึกษา. 09 2929 9770



“องค์กรแห่งการสร้างสรรค์”  
“Creative Organization”



ภาคผนวก ง  
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.961	42

### RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

#### Item-Total Statistics

	Scale Variance if Item Deleted	Scale Mean if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	407.689	152.0333	.559	.960
X2	411.252	152.3000	.584	.960
X3	408.809	152.4667	.467	.961
X4	402.599	152.5667	.756	.959
X5	403.564	152.5667	.626	.960
X6	403.338	152.2000	.682	.960
X7	404.326	152.1333	.697	.960
X8	398.530	152.4333	.699	.960
X9	410.047	152.2333	.556	.960
X10	406.533	151.8667	.438	.961
X11	404.372	152.2000	.645	.960
X12	394.920	152.3333	.734	.959
X13	402.685	152.0667	.665	.960
X14	400.764	152.1667	.577	.960
X15	410.644	152.3333	.437	.961



	Scale Variance if Item Deleted	Scale Mean if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X16	408.257	152.5333	.548	.960
X17	400.599	152.7667	.773	.959
X18	421.076	152.4000	.128	.962
X19	413.995	152.2667	.475	.961
X20	401.099	152.2667	.769	.959
X21	395.678	152.3333	.685	.960
X22	407.013	152.2333	.624	.960
X23	401.471	152.3333	.718	.960
X24	410.323	152.4333	.544	.960
Y1	402.700	152.7000	.649	.960
Y2	402.806	152.4333	.638	.960
Y3	395.620	152.6333	.647	.960
Y4	399.126	152.6667	.628	.960
Y5	402.409	152.7333	.705	.960
Y6	402.626	152.1667	.576	.960
Y7	413.909	152.4333	.325	.961
Y8	402.369	152.9000	.616	.960
Y9	400.464	152.8667	.559	.960
Y10	400.806	152.5667	.585	.960
Y11	403.178	152.8333	.504	.961
Y12	396.064	152.7333	.746	.959
Y13	403.292	152.4667	.700	.960
Y14	404.133	152.7333	.644	.960
Y15	408.230	152.6667	.398	.961
Y16	399.045	152.7000	.691	.960
Y17	402.631	152.7000	.556	.960
Y18	398.116	152.4333	.679	.960





ที่ ศธ 6812.2/1216

ภาควิชาการบริหารการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

24 ตุลาคม 2561

เรื่อง ขออนุญาตกระทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกพณิชยนาวิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 275 ฉบับ

ด้วย นายภูมिवรพล กุณฑาท รหัสนักศึกษา 59252339 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพณิชย ศูนย์ฝึกพณิชยนาวิ” มีความประสงค์จะขอเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนเดินเรือพณิชย ศูนย์ฝึกพณิชยนาวิ จำนวน 275 คน ภายในหน่วยงานของท่าน เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ ภาควิชาการบริหารการศึกษา จึงขออนุญาตเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้นักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตามที่เห็นสมควร จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

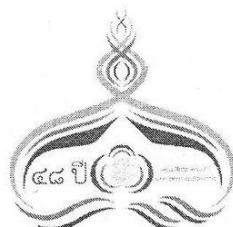
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทนา วังนอมศักดิ์)

รองหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา  
ปฏิบัติการแทนหัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา

ภาควิชาการบริหารการศึกษา

โทร. 09 3979 3455

นักศึกษา. 09 2929 9770



“องค์กรแห่งการสร้างสรรค์”

“Creative Organization”





## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี”

### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อทราบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี และ 2) เพื่อทราบคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี 3) เพื่อทราบความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

1. แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความ 3 ตอน
  - ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์
  - ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์
2. ผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย
  - 2.1. นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ชั้นปีที่ 1-5 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการเดินเรือ
  - 2.2. นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ชั้นปีที่ 1-5 หลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะใช้เพื่อการศึกษาโดยภาพรวมเท่านั้น ผลการวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่อย่างใด ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นาย ภูมิวรพล กุณฑา

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เบอร์โทร 092-9299770



### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

ข้อที่	สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
1	แผนกที่ศึกษา <input type="checkbox"/> หลักสูตรวิทยาศาสตร์การเดินเรือ <input type="checkbox"/> หลักสูตรวิศวกรรมเครื่องกลเรือ
2	นักศึกษาระดับชั้นปี.... <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 1 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 2 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 3 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 4 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 5

**ตอนที่ 2** สอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว  
 โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

1. หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
อยู่ในระดับ น้อยที่สุด
2. หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
อยู่ในระดับ น้อย
3. หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
อยู่ในระดับ ปานกลาง
4. หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
อยู่ในระดับ มาก
5. หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี  
อยู่ในระดับ มากที่สุด

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
<b>ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง</b>						
1	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง					
2	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจความคิดและความต้องการของตนเอง					
3	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รู้จักจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง					
4	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจและเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง					
5	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความเชื่อและความสามารถของตนเอง					
<b>ด้านการควบคุมตนเอง</b>						
6	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง					
7	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม					
8	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้					
9	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เป็นผู้มีความน่าเชื่อถือ และวางใจได้					
<b>ด้านการจูงใจตนเอง</b>						
10	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความปรารถนาที่จะเติบโตก้าวหน้าในวิชาชีพ					
11	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
12	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความต้องการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
13	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ไม่ยอมแพ้อยู่ต่ออุปสรรค					
14	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มองสิ่งต่างๆในแง่บวก มองโลกในแง่ดี					
<b>ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น</b>						
15	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น					
16	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจความคิดและความต้องการของผู้อื่น					
17	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น					
18	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์รู้จักการให้กำลังใจผู้อื่น					
19	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล					
<b>ด้านทักษะทางสังคม</b>						
20	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
21	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
22	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกันได้					
23	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์สามารถสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานรวมกันได้					
24	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความสามารถในการโน้มน้าวให้เกิดความร่วมมือร่วมใจได้					

### ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

1. หมายถึง คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับน้อยที่สุด
2. หมายถึง คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับน้อย
3. หมายถึง คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับปานกลาง
4. หมายถึง คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับมาก
5. หมายถึง คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี อยู่ในระดับมากที่สุด



ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
	<b>ด้านวิชาการ</b>					
1	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจในคุณภาพการจัดการเรียนการสอน					
2	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจในความรู้ความสามารถของอาจารย์					
3	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจในอุปกรณ์สื่อเทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน					
4	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจในอาคารเรียนและห้องเรียน เช่นขนาดห้อง แสงสว่าง จำนวนนักศึกษา อุปกรณ์ บรรยากาศในห้องเรียน เป็นต้น					
5	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจในเนื้อหาวิชาและภาระงานที่ได้รับมอบหมาย					
6	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความพึงพอใจในชื่อเสียงของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีและอาจารย์ผู้สอน					
7	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจในความหลากหลายของอาจารย์และนักเรียน เช่น เพศ อายุ ศาสนา วัฒนธรรม เป็นต้น					
	<b>ด้านสังคม</b>					
8	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อคุณภาพของที่พักออาศัย					
9	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อความปลอดภัยของที่พักออาศัย					
10	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อตำแหน่ง ทำเลที่ตั้งของที่พักออาศัย					
11	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจการดูแลรักษาที่พักออาศัยให้อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน					
12	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจกิจกรรมต่างๆของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เช่น กิจกรรมสันทนาการ ดนตรี กีฬา ชมรมหรือค่ายต่างๆ กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น					
	<b>ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ</b>					
13	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อคุณภาพของห้องสมุด และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด					
14	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อความทันสมัยและเพียงพอของหนังสือในห้องสมุด					
15	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อแหล่งเรียนรู้ของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เรือฝึก ห้องซิมูเลเตอร์ เป็นต้น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
16	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อสื่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีต่างๆในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี					
17	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อสถานที่ให้บริการอื่นๆเช่น ศูนย์ คอมพิวเตอร์ โรงอาหาร สนามกีฬา ห้องพยาบาล					
18	นักเรียนเดินเรือพาณิชย์พอใจต่อร้านค้า และระบบจราจรในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี					



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายภูมिवรพล ภูมทา
วัน เดือน ปี เกิด	29 ธันวาคม 2531
สถานที่เกิด	เชียงใหม่
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2549 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน พ.ศ.2555 สำเร็จการศึกษาศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วศ.บ.) วิศวกรรมเครื่องกลเรือ มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2559 ศึกษาต่อปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	119/2 หมู่ที่1 ตำบลแม่แรง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน รหัสไปรษณีย์ 51120

