

การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ :

**ความฉลาดทางอารมณ์
(Emotional Quotient : EQ)**

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย
เรื่อง การพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานที่ 1 คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์
ทั้งในฐานะพลเมืองและพลโลก

สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

153.9
ส 691 ก

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
การศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทย
ที่พึงประสงค์ : ความฉลาดทางอารมณ์ กรุงเทพฯ: 2552.
90 หน้า
ISBN. 978-974-559-735-8
1. ความฉลาดทางอารมณ์ - วิจัย 2. ชื่อเรื่อง

**การศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ :
ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ)**

สิ่งพิมพ์ สกศ.

อันดับที่ 35/2552

ISBN

978-974-559-735-8

พิมพ์ครั้งที่ 1

พฤษภาคม 2552

จำนวน

2,000 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ
99/20 ถนนสุขุทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร. 0-2668-7123 ต่อ 2514
โทรสาร 0-2243-1129

ผู้พิมพ์

Web site: <http://www.onec.go.th>
บริษัท ฟริกหวานกราฟฟิค จำกัด
90/6 ซ.จรัญสนิทวงศ์ 34/1 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ 10700
โทร. 0-2424-3249, 0-2424-3252
โทรสาร 0-2424-3249, 0-2424-3252

คำนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 ซึ่งถือเป็นกรอบนโยบายหลักในการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ มุ่งเน้นการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (มาตรา 6) แนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า “เป็นการจัดการศึกษาเพื่อให้คนไทยเป็นคนดี เก่งและมีความสุข” นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายในการจัดการศึกษาตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ ซึ่งเป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และมาตรฐานที่ต้องการให้เกิดขึ้นในสถานศึกษาทุกแห่งและเพื่อใช้เป็นหลักในการเทียบเคียงสำหรับการส่งเสริมและกำกับดูแล ตรวจสอบ ประเมินผลและประกันคุณภาพการศึกษา

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัวเพื่อให้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง รวมทั้งวิกฤตทางธรรมชาติ ล้วนทำให้เกิดภาวะตึงเครียดได้ง่ายกับบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ทุกคนต่างมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขและความสำเร็จ การได้มาหรือพบกับสิ่งเหล่านี้ นักจิตวิทยาและนักวิชาการพบว่า ผู้ที่จะพบกับความสุขหรือประสบความสำเร็จได้ทั้งในหน้าที่การงาน ส่วนตัว หรือครอบครัวได้ จะต้องมีความฉลาดหรือเชาวน์อย่างน้อย 6 ด้าน ที่เรียกว่า 6 Qs (Six Quotients) ได้แก่ IQ (เชาวน์ทางปัญญา) EQ (เชาวน์ทางอารมณ์) AQ (เชาวน์แห่งความอึด) MQ (เชาวน์ทางคุณธรรมจริยธรรม) SQ (เชาวน์ทางด้านจิตวิญญาณ) และ HQ (เชาวน์ทางด้านสุขภาพ)

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาเห็นความสำคัญและความเชื่อมโยง
ของความฉลาดหรือเชาวน์ต่าง ๆ จึงได้ทำการศึกษาองค์ความรู้เชาวน์ทั้ง 6 ด้าน
เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามเป้าหมายในมาตรฐานการศึกษา
มาตรฐานที่ 1 คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ในฐานะพลเมืองและ
พลโลก รายงานฉบับนี้เป็นการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทาง
อารมณ์/เชาวน์ทางอารมณ์ (Emotion Quotient : EQ) เป็นความสามารถ
ทางอารมณ์ที่รู้จักเข้าใจอารมณ์ สามารถควบคุมตัวเองและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดี
กับบุคคล

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ขอขอบคุณ ดร.วิเชียร เกตุสิงห์
หัวหน้าคณะผู้วิจัยและ รศ.อัฉรา สุขารมณีย์ ผู้วิจัยที่ช่วยให้การดำเนินงาน
ครั้งนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ และหวังว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ
การนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ตามมาตรฐาน
การศึกษาของชาติต่อไป



(รองศาสตราจารย์รองทอง จันทรางศุ)

เลขาธิการสภาการศึกษา

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างดีและมีความสุขได้ต้องรู้จักการบริหารจัดการอารมณ์และควบคุมอารมณ์ให้ได้ การบริหารจัดการทางอารมณ์ในรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ มีประโยชน์ทั้งต่อตัวบุคคลและต่อบุคคลอื่นด้วย บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากเราสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ จึงเป็นที่มาของการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลประจักษ์ชัดเจนว่าเด็กที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีใช่เด็กที่มีความฉลาดทางปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์ทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีและดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

ผู้ที่มีเชาวน์ทางอารมณ์สูงจะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์ทางอารมณ์

เชาวน์ทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน มี 2 องค์ประกอบ คือ สมรรถนะส่วนบุคคล หรือความสามารถส่วนบุคคล และสมรรถนะทางสังคม หรือความสามารถทางสังคม ในแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สมรรถนะส่วนบุคคล มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ คือ

1) การตระหนักรู้ตนเอง ได้แก่ มีความตระหนักรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเพราะเหตุใดจึงรู้สึกอย่างนั้น ประเมินตนเองได้ถูกต้อง รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

2) การกำกับหรือการควบคุมตนเอง ได้แก่ กำกับควบคุมและจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตนได้ ใฝ่หาใจได้ รักษาความซื่อสัตย์และคุณความดี มีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวได้ ยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง สร้างสิ่งใหม่ เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ ๆ

3) การผลักดันตนเอง ได้แก่ การมีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ มีความผูกพัน ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร มองโลกในแง่ดี มุ่งมั่น ไม่กลัวความล้มเหลว

สมรรถนะทางสังคม มีองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบ คือ

1) การเอาใจเขาใส่ใจเรา ได้แก่ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น พัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการและสนับสนุนความสามารถของพวกเขา มีจิตใจมุ่งบริการ รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ยอมรับในตัวผู้อื่น ยอมรับว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน ตระหนักรู้ทัศนะและความคิดเห็นของกลุ่ม

2) ทักษะทางสังคม ได้แก่ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ นำเชื่อถือ จัดการกับความขัดแย้งได้ดี มีความเป็นผู้นำ

สามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจในกลุ่ม ริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย สมรรถนะของทีม สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ (ความสามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และความสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม) รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (การใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รวมทั้งความสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม) และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (การรู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักให้อภัย และเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม)

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ (การรู้จักศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย) สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา (การรับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น) และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์)

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง (การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมันศรัทธาในตนเอง) พอใจในชีวิต (รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่) และมีความสุขสงบทางใจ (มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสงบทางจิตใจ)

ลักษณะของเด็กที่มีเชาวน์ทางอารมณ์สูงในส่วนของตัวเด็กเอง และเด็กกับผู้อื่น อุมภาพร ตังคสมบัติ ได้สรุปว่า

1. ตัวเด็กเอง มีลักษณะที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีเอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความนับถือตนเองสูง มีวินัยและความรับผิดชอบ มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดี มีการปรับตัวดี จัดการกับความเครียดได้ดี มองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจและมีเป้าหมายในชีวิต

2. เด็กกับผู้อื่น มีลักษณะเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ผู้อื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีศีลธรรมจรรยา สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ แก้ไขความขัดแย้งได้ดี

หลักการวัด/แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์ทางอารมณ์ จะเน้นวัดและประเมินตามโครงสร้างของเชาวน์ทางอารมณ์ที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ความสามารถทางสังคมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่าง และความสามารถด้านการปรับตัวทางอารมณ์ โดย

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้เสนอหลักการวัดและประเมินเชาวน์ทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะคือ

1) การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน

2) การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ

และเสนอแนวทางการประเมินเชาวน์ทางอารมณ์ มีรูปแบบ และลักษณะการประเมินหลายรูปแบบ ได้แก่

1) การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคล แสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด เช่น การเขียนความเรียง การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่พึงใจหรือที่เคยประสบมา

2) การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญหรือกรณีเหตุการณ์ เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับเชาวน์ทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงตามลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมา ประมวลสรุปอ้างอิงถึงระดับเชาวน์ทางอารมณ์ของผู้ตอบ

3) การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้

4) การสัมภาษณ์ในเชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจเป้าหมายของการสัมภาษณ์ในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์

5) การใช้แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัยจะมีแบบวัดต่าง ๆ เช่น

- Trait Meta - Mood Scale ของ สโลเวย์

- Toronto Alexithymia Scale ของแบกบาย เทย์เลอร์ และพาคเกอร์
- Emotional Control Questionnaire ของ โรเจอร์ และ นาจาเรียน
- แบบประเมินการแสดงความรู้สึกภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาหารผู้อื่นของแมคราเบียน และเอฟส์ไตน์
- แบบทดสอบเซวาร์ททางอารมณ์ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่
 - แบบที่ 1 EQ Map ของคูเปอร์และสวพ
 - แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory ของ บาร์ออน
 - แบบที่ 3 Emotional IQ Test ของ สโลเวย์ และเมเยอร์
 - แบบที่ 4 Weisinger's EQ Instrument ของ เวสซิงเจอร์
 - แบบที่ 5 EQ Test ของซัทท์ และคณะ
 - แบบที่ 6 EQ Test ของโกลแมน
 - แบบที่ 7 Emotion Perception Test ของ เมเยอร์ ดิฟานโล และสโลเวย์

6) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย

- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18-60 ปี

การใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในวัฒนธรรมตะวันตก ส่วนใหญ่ใช้ในการทำนายความสำเร็จและการพัฒนาศักยภาพหรือแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานและการประกอบวิชาชีพ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นสำหรับประชาชนไทย ไม่แตกต่างจากแบบประเมินของต่างประเทศ แต่ให้ความสำคัญกับการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มากกว่าจะเน้นการแข่งขัน การมีแรงจูงใจสูงเพื่อความสำเร็จหรือความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ เช่น แบบทดสอบ EQ ของซริงค์ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี สำหรับครู ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	(ก)
บทที่ 1 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์	1
บทที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	5
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	5
ทฤษฎีแนวคิดหลักวิชาการที่เกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์	11
บทที่ 3 ลักษณะของเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์	39
เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ ในต่างประเทศ	39
เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ ในประเทศไทย	43
บทที่ 4 ตัวอย่างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์	57
บรรณานุกรม	75



บทที่ 1

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์



แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554) กำหนดขึ้นบนพื้นฐานการเสริมสร้างทุนของประเทศทั้งทุนทางสังคม ทุนเศรษฐกิจ และทุนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และนำหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อมุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ดังนั้น ยุทธศาสตร์การพัฒนาคนและสังคมไทยจึงให้ความสำคัญเป็นลำดับต้นกับการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจาก “คน” เป็นเป้าหมายสุดท้ายที่จะได้รับผลประโยชน์และผลกระทบจากการพัฒนานั้น ขณะเดียวกันเป็นผู้ขับเคลื่อนพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ที่ต้องการของประเทศ จึงมีความจำเป็นที่ต้องพัฒนาคุณภาพของ

คนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความรู้และทักษะความสามารถ เพื่อให้เพียงพร้อมทั้งด้าน “คุณธรรม และความรู้” ซึ่งจะนำไปสู่ การคิดวิเคราะห์ที่มีเหตุผล รอบคอบและระมัดระวังด้วยจิตสำนึกใน “ศีลธรรมและคุณธรรม”

ฉะนั้น การพัฒนาคนควรเน้นในเรื่องการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และนโยบายด้านการศึกษาของรัฐบาลที่ได้แถลงต่อรัฐสภาต่างมีอุดมการณ์สำคัญในการจัดการศึกษา คือ การจัดให้มีการศึกษาตลอดชีวิต และการสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ทั้งนี้ เพื่อให้คนไทยทั้งปวงได้รับโอกาสเท่าเทียมกันทางการศึกษา ซึ่งสามารถพัฒนาคนได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งนี้ มีเป้าหมายในการพัฒนาคนไทยให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข เน้นการพัฒนาที่เหมาะสมกับช่วงวัยตามธรรมชาติและให้เต็มตามศักยภาพ ทำให้ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้ ทักษะ คุณภาพและจิตสำนึกพึงประสงค์และอยู่ได้ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างดีและมีความสุขได้ต้องรู้จักการบริหารจัดการอารมณ์และควบคุมอารมณ์ให้ได้การบริหารจัดการทางอารมณ์ในรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ มีประโยชน์ทั้งต่อตัวบุคคลและต่อบุคคลอื่นด้วยบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากเราสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ดีให้คุณมากกว่าให้โทษ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาของการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์ทางอารมณ์ หรือเรียกว่าอีคิว มาจากคำว่า Emotional Quotient หรือ EQ ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล และยังสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข

ทุกวันนี้ สังคมไทยกำลังเผชิญปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ทำให้หลายครอบครัวเกิดความเครียด เช่น รายได้ลดลง บ้านเล็กลง ต้องทำงานหนักมากขึ้น ปัญหาเดียวกันนี้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของคู่สมรส บุคคลในครอบครัว ในอันที่จะใช้ความสามารถทางอารมณ์เพื่อใช้ชีวิตครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ดังนั้นครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขจึงต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ และยอมรับได้ในข้อบกพร่องของคนในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านและในสังคมการทำงาน และในปัจจุบันมีข้อมูลที่ประจักษ์ชัดว่า เด็กที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีใช่เด็กที่มีความฉลาดทางปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย



บทที่ 2

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

นิยามหรือความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์ด้านอารมณ์หรืออ็ควสามารถแบ่งการพิจารณา 2 แนวทาง คือ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก และความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดวันตัก

นักวิชาการชาวตะวันตกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวไว้ดังนี้

บาร์ออน (Bar-on) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย (Affective domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อรอง และแรงกดดันต่าง ๆ จากสภาวะแวดล้อม

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey) ให้ความหมายของอีคิวว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและความสามารถที่จะแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของผู้อื่น สามารถใช้อารมณ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด การจำ และช่วยให้เกิดมุมมองการแก้ปัญหาในทางที่สร้างสรรค์ สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

คูเปอร์ และสวาฟ (Cooper & Sawaf) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้จากพลังการรู้จักอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน มีแรงจูงใจตัวเอง และมีความสามารถทางด้านทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

เวลซิงเจอร์ (Weisinger) ให้ความหมายอีคิวไว้ว่า เป็นการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยการใช้อารมณ์เป็นสิ่งช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของ

ตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตนเอง เป็นการทำให้อารมณ์ของตนเองได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง

จอม ชุมช่วย ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ Howard Gardner ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. Interpersonal Intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2. Intrapersonal Intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ทศพร ประเสริฐสุข ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตนเอง (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองใน

การสร้างสรรค์ นำเขาวรรณอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และการที่บุคคลมี A sense of proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

มนัส บุญประกอบ ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นความสามารถที่จะอ่านใจหรือรู้ใจของบุคคลได้ ตลอดจนการรู้จักควบคุมและใช้อารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำ และรู้จักที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย

อริยา คูหา ให้ความหมายของ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่เรา นำเอาองค์ประกอบเกี่ยวกับประสบการณ์ และการเรียนรู้มาจัดระเบียบใหม่ในลักษณะที่เป็นพฤติกรรมการตอบสนองตามสภาวะและสถานการณ์ โดยมีตัวแปรสำคัญ คือ อารมณ์ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคล หรือเป็นทักษะของพฤติกรรมการตอบสนองทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

วิลาสลักษณ์ ชวัลลี ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self - awareness about what

one feels) ความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (Graciousness) ความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์เชิงสังคม (Social situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้ สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้ หากไม่มีการฝึกฝน เด็ก ๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ความสามารถในการตระหนักถึงการใช้อยุญญากำกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและถูกทำนองครองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ถูกกับกาลเทศะ และ 2) ความสามารถในการใช้อยุญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

รัตติกรณ์ จงวิศาล ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ และเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

นอกจากจะมีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวตามแนวตะวันตกแล้ว ยังมีผู้ที่ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวตามแนวตะวันออกไว้ กล่าวคือ

เทอดศักดิ์ เดชคง ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุขไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณา ในแง่ของพุทธศาสนาก็คือ คีล นั่นเอง
การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)
การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือการใช้ ปัญญา นั่นเอง

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต) ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง

สมณะโพธิรักษ์ (อัจฉรา สุขารมณ) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า “ความเจริญทางอารมณ์หรือความรู้สึก การรู้จักอารมณ์ของตน

สามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนให้พัฒนาเจริญขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีได้ และรู้จักอารมณ์ของคนอื่น ปรับตนเองให้ดูดีกับคนอื่นได้ มีความเห็นใจและมุ่งหมายปรารถนาดีกับอารมณ์คนอื่น

ผวจจิต อินทสุวรรณ และคณะ ได้สรุปความหมายของคำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ แบ่งเป็น

1. การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์การคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

2. สภาพจิตที่ติงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

3. พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

ทฤษฎีแนวคิด และหลักวิชาการที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการทั้งชาวตะวันตกและนักวิชาการชาวตะวันออกได้ให้ความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว และได้พัฒนาแบบวัดขึ้นเพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและสภาพการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถแบ่งการพิจารณารายละเอียดเป็น 2 แนวทาง คือ

ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก

พัฒนาการการวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวในต่างประเทศนั้น ส่วนใหญ่จะอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีตามแนวตะวันตก ดังนี้

ก. แนวคิดทฤษฎีของสโลเวย์และเมเยอร์

สโลเวย์และเมเยอร์ แสดงทัศนะว่าอีคิวเป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. **ขั้นรู้ตัว** เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะทางอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วลีกรรม และมโนกรรม ตลอดจนจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

3. **ขั้นใช้อีคิว** พบว่า บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดอย่างสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผล

สโลเวย์และเมเยอร์ แบ่งรูปแบบของอีคิวเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความสามารถ (Ability model) ของความฉลาดทางอารมณ์ เน้นบทบาทของอารมณ์และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และ

รูปแบบผสม (Mixed models) ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางสมองและคุณลักษณะ

อีดิวของสโลเวย์และเมเยอร์ เน้นในโครงสร้างเรื่องความสามารถนั้น ในระยะแรก สโลเวย์และเมเยอร์ เสนอว่าอีดิวประกอบด้วยความสามารถที่ปรับได้ (Adaptive abilities) มี 3 ประเภท ได้แก่ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ ในการแก้ปัญหา โดยแต่ละประเภทย่อยประกอบด้วย ดังนี้

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (Appraisal and expression of emotion) ประกอบด้วย

1.1 องค์ประกอบการประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ องค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำ และองค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ

1.2 องค์ประกอบการประเมินค่าอารมณ์ผู้อื่น ได้แก่ องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ที่ไม่ใช้ถ้อยคำและความเข้าใจผู้อื่น

2. การควบคุมอารมณ์ (Regulation of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการจัดระบบอารมณ์ตนเองและการจัดระบบอารมณ์ของผู้อื่น

3. การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (Utilization of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการวางแผนที่ยืดหยุ่น การคิดอย่างสร้างสรรค์ ความเอาใจใส่ และการจูงใจ

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์ ในตอนแรกนั้นเน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้คิดและทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบการควบคุมและการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ประกอบด้วย

จากการศึกษาแนวความคิดทฤษฎีองค์ประกอบของอีคิวตามกรอบแนวคิดของสโลเวย์และเมเยอร์ สามารถสังเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับอีคิวได้ องค์ประกอบของอีคิวประกอบด้วยประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็นที่สำคัญ คือ

1. Know one's Emotion หรือ Self - Awareness เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

2. Managing emotion เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด สามารถสลัดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็วและกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

3. Recognizing emotion in other เป็นการรับรู้อารมณ์ และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivating oneself เป็นความสามารถในการจูงใจของตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจ และให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

ต่อมาในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ ได้ปรับปรุงรูปแบบของอีคิวที่เน้นองค์ประกอบทางการรู้คิดของอีคิว และนิยามอีคิวในรูปของศักยภาพการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา และแบ่งอีคิวออกเป็น 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับความสามารถของอีคิวจากง่ายไปหาที่ยาก ดังนี้คือ

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออก (Expression) ของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความองกวมด้านสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

โดยในแต่ละขั้นตอน จะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การรับรู้-การตีความ-การแสดงออกของภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ (ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โมโห เนื่องจากเพราะเหตุใด)

1.2 ความสนใจในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ (จากการดูงานออกแบบ งานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา เสียง พฤติกรรม และรูปลักษณะที่ปรากฏ)

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ (รู้สึกโมโห แต่ล้ารวมเพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่า ถูกต้องจริงหรือไม่จริงใจ (การขอบคุณ ขอโทษ หรือแสดงความเสียใจด้วยนั้น ทำไปโดยมารยาทหรือออกมาจากใจจริง)

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

2.1 ความรู้สึก/อารมณ์ ช่วยจัดลำดับความสำคัญหรือช่วยในการคิดจัดลำดับความสำคัญ รู้สึกว่าตนเครียด บอกสมองให้แบ่งเวลา ออกกำลังกาย

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนพร้อมที่จะเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจ และจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดี (เจ็บแล้วจำ ได้บทเรียน รู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นอีก)

2.3 อารมณ์/ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดและจุดยืนเปลี่ยนไปจากแง่บวกเป็นลบ จากการคิดแง่ลบเดียว เป็นคิดได้หลากหลาย (รู้สึกโกรธจะดูดำ แต่พอรู้เหตุผลที่แท้จริงก็เห็นอกเห็นใจเขา)

2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ (จิตใจผ่อนคลาย วิจารณ์ได้รอบคอบมากขึ้น ไม่วุ่นวาม หรือมองอะไรในแง่เดียว)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการให้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก/อารมณ์ เห็นว่าความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่าง ๆ ได้ เช่น ความชอบพอกับอารมณ์รัก ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด ความสมหวังกับการดีใจ

3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์หนึ่ง ๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาใกล้เคียงกัน ทั้งรักทั้งเกลียด อาการขยะเขยง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ

4. อารมณ์ส่งเสริมความมั่งคั่งทางสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รื่นรมย์ และไม่ใช้อารมณ์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยืดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็นประโยชน์

4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เล็งเห็นได้ว่าความรู้สึกเหล่านั้นชัดเจนคงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงทางอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวกโดยไม่ปิดเบียน หรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเองมากเกินไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของอีคิวที่สโโลเวย์และเมเยอร์ปรับปรุงใหม่นี้จะเน้นด้านปัญญาทางอารมณ์ และเน้นว่าอารมณ์มีบทบาทในการจัดลำดับและชี้้นำความคิดของบุคคลสู่ข้อมูลที่สร้างสรรค์และน่าสนใจ

ข. แนวคิดทฤษฎีของบาร์-ออน

บาร์-ออน มีโครงสร้างมโนทัศน์ของอีคิวแบบหลายองค์ประกอบ (Multifactorial) ที่มีพื้นฐานอยู่บนกลุ่มองค์ประกอบปัจจัยหรือทักษะทางอารมณ์ โดยได้เสนอโครงสร้างของอีคิวที่สามารถวัดได้ด้วยมาตร Bar-on Emotion Quotient Inventory (Bar-On EQ-iTM) ไว้ 5 องค์ประกอบหลัก และแบ่งแยกได้เป็น 15 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal Components)

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-awareness-ES) เป็นความสามารถในการรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ทั้งยังรู้ได้ถึง ความแตกต่างระหว่างอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรและ เหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น โดยผู้ที่มีความบกพร่องมากในองค์ประกอบนี้จะพบว่าเป็นผู้ที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองออกมาเป็นคำพูดได้ (alexathymic)

1.2 การยืนหยัด (Assertiveness-AS) เป็นความสามารถที่แสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความคิด และการปกป้องสิทธิของตน โดยการกระทำที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย การยืนหยัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบพื้นฐาน คือ

1.2.1 ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก เช่น การยอมรับ และการแสดงออกถึงความโกรธ ความอบอุ่น และความรู้สึกทางเพศ

1.2.2 ความสามารถในการแสดงออกถึงความเชื่อและความคิดอย่างเปิดเผย เช่น พูดแสดงความคิดเห็นด้วยและยืนหยัด แม้เป็นการยากที่จะทำและจะต้องสูญเสียบางสิ่งที่จะทำเช่นนั้นก็ตาม

1.2.3 ความสามารถในการยืนหยัดเพื่อสิทธิส่วนบุคคล เช่น ไม่อนุญาตให้ใครมารบกวนหรือเอาเปรียบ ผู้ที่รู้จักยืนหยัดจะไม่เป็นคนที่ควบคุมตนเองหรือเหนียมอายมากเกินไป พวกเขาจะสามารถแสดงความรู้สึก (ซึ่งส่วนมากจะทางตรง) โดยปราศจากความก้าวร้าวหรือเป็นโทษ

1.3 การนับถือตนเอง (Self-Regard-SR) ความสามารถในการเคารพและยอมรับตนเองว่ามีพื้นฐานที่ดี การเคารพตนเองเป็นความชอบในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ การยอมรับตนเองเป็นความสามารถที่จะยอมรับการรับรู้ของ

ตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ ทั้งขีดจำกัดและความเป็นไปได้ โดยองค์ประกอบการนับถือตนเองนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโดยทั่วไป ความรู้สึกปลอดภัย พลังภายในตนเอง ความแน่ใจในตนเอง ความมั่นใจในใจตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกแน่ใจในตนเองนั้นจะขึ้นอยู่กับ การนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ในบุคคลที่มีความนับถือตนเอง จะสามารถเติมเต็มความพอใจของตนเอง ในทางกลับกันบุคคลที่มีความนับถือตนเองต่ำก็จะรู้สึกไม่พึงพอใจและรู้สึกว่าตนต่ำ้อยด้อยค่า

1.4 ความเป็นสัจการแห่งตน (Self-Actualization-SA) เป็นความสามารถในการเข้าใจศักยภาพที่เป็นไปได้ของตนเอง องค์ประกอบนี้จะเห็นได้จากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับการกระทำในสิ่งที่มีความหมาย เพื่อความร่าเริงและมีชีวิตที่เพียบพร้อม ความพยายามที่จะถึงสัจการแห่งตนจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขและมีความหมายต่อความอุทิศในระยะเวลาของชีวิต และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเป้าหมายระยะยาว ความเป็นสัจการแห่งตนเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งของความพยายามที่จะไปถึงการพัฒนาขั้นสูงสุด จากความสามารถศักยภาพ และพรสวรรค์ของตัวบุคคลเอง องค์ประกอบนี้จะมีส่วนร่วมกับความพยายามอย่างไม่ย่อท้อที่จะทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีที่สุด และพยายามที่จะปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ สิ่งเราที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของบุคคลจะให้พลังจูงใจต่อบุคคลที่จะทำการตัดสินใจต่อไป ความเป็นสัจการแห่งตนจะเกี่ยวพันกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

1.5 ความเป็นอิสระ (Independence-IN) เป็นความสามารถที่จะชี้นำตนเองและควบคุมตนเองในการคิดและการกระทำของบุคคล ทั้งยังมีความเป็นอิสระจากอารมณ์ บุคคลที่มีความเป็นอิสระจะไว้วางใจในตนเองที่จะวางแผนและตัดสินใจครั้งสำคัญ แต่ถึงอย่างไรพวกเขาก็ยังแสวงหาและพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นก่อนที่จะทำการตัดสินใจอย่างถูกต้องให้กับ

ตนเองในท้ายที่สุด เพราะการปรึกษาผู้อื่นไม่ใช่สิ่งแสดงถึงการพึ่งพา การเป็นอิสระเป็นความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างเป็นอิสระจากความต้องการ การปกป้องและส่งเสริม ผู้มีความเป็นอิสระจะหลีกเลี่ยงการยึดติดกับคนอื่น ความสามารถในการเป็นอิสระนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง พลังภายใน และความต้องการที่จะไปถึงสิ่งที่คาดหวังและสิ่งผูกพันต่าง ๆ โดยมีได้ตกเป็นทาสของมัน

2. องค์ประกอบความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component)

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) เป็นความสามารถในการตระหนัก เข้าใจ และชื่นชมกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นโดยรู้ว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอะไร อย่างไร และเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น การเป็นคนเอาใจเขามาใส่ใจเราหมายความว่าได้ถึงความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่นได้ ห่วงใยผู้อื่น แสดงความสนใจและเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship-IR) เป็นความสามารถที่จะสร้างและรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยความใกล้ชิด การให้และการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจซึ่งกันและกันนั้นจะรวมถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่มีความหมาย ซึ่งเป็นสิ่งตอบแทนและทำให้มีความสุขได้ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บ่งบอกได้โดยความสามารถในการให้และการรับความอบอุ่นและอารมณ์ความรู้สึก และความสามารถที่จะถ่ายทอดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น องค์ประกอบนี้ไม่เพียงแต่จะเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับความสามารถที่จะรู้สึกไว้กังวลและมีความสบายใจในความสัมพันธ์ อีกทั้งยังควบคุมความคาดหวังทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อกันในสังคมด้วยทักษะทางอารมณ์ โดยทั่วไปจะต้องการความไวต่ออารมณ์

ความรู้สึกของผู้อื่น ความต้องการที่สร้างความสัมพันธ์ และความรู้สึก
พึงพอใจในความสัมพันธ์

2.3 การรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility-SR) เป็น
ความสามารถที่จะแสดงตนในการให้ความร่วมมือ การให้การสนับสนุน และ
สร้างสรรค์สมาชิกของกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้อง
กับการกระทำที่จะแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม แม้ว่าบุคคลนั้นอาจจะไม่ได้รับ
ผลประโยชน์โดยส่วนตัวก็ตาม ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจะมีจิตสำนึก
ต่อสังคมและเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นซึ่งเห็นได้จากความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อ
การจัดการปรับปรุงชุมชน องค์กรประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับการที่ทำงานต่าง ๆ
สำหรับผู้อื่นร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น การกระทำใด ๆ จะขึ้นอยู่กับการมี
จิตสำนึกและสนับสนุนกฎเกณฑ์ทางสังคม บุคคลเหล่านี้จะมีความไว
ต่อความรู้สึกระหว่างบุคคลและเป็นผู้ที่สามารถยอมรับผู้อื่นและสามารถ
ใช้พรสวรรค์ในการเก็บเกี่ยวสิ่งดี ๆ ได้ บุคคลที่ขาดความสามารถในด้านนี้
จะเป็นพวกที่มีทัศนคติต่อต้านสังคม ปฏิบัติตนในทางไม่ดีและเอาเปรียบผู้อื่น

3. องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว (Adaptability
Component)

3.1 การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถใน
การอธิบายและบ่งชี้ถึงปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดแนวทางการแก้ไข้ปัญหา และ
ทำให้การแก้ปัญหานั้นประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหา
โดยทั่วไปแล้วเป็นงานที่มีความหลากหลายและจะรวมเอาความสามารถที่จะ
ต้องผ่านกระบวนการดังนี้

3.1.1 การตระหนักถึงปัญหา รู้สึกมีความมั่นใจและมี
แรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2 อธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้
เช่น ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

3.1.3 สร้างแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้มากเท่าที่จะทำได้ เช่น การระดมสมอง

3.1.4 ทำการตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การชั่งน้ำหนักข้อสนับสนุนและต่อต้านของแต่ละแนวทางแก้ปัญหาและเลือกแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดมาใช้ การแก้ปัญหาก็เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ การฝึกฝน วิธีดำเนินการ และความเป็นระบบในความพยายามที่จะเข้าสู่ตัวปัญหา ทักษะนี้จะเชื่อมโยงกับความต้องการของบุคคลที่จะเผชิญปัญหาอย่างดีที่สุด มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

3.2 การทดสอบตามสภาพจริง (Reality test) เป็นความสามารถในการประเมินความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริง การทดสอบระดับของความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงจะเกี่ยวข้องกับการค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยัน ตัดสิน และสนับสนุนความรู้สึก การรับรู้ และความคิดต่าง ๆ ซึ่งการทดสอบนั้นจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด โดยมีเจตนาที่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ อยู่ในมุมมองที่ถูกต้องและได้พบเจอกับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยปราศจากจินตนาการหรือการฝันกลางวันเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ อันจะเน้นไปที่ความเป็นจริง วัตถุประสงค์วิสัย การรับรู้ที่เพียงพอของบุคคล และการทำให้ความคิดของบุคคลเป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือ สิ่งที่สำคัญสำหรับองค์ประกอบนี้คือระดับของการรับรู้หลักฐานที่มีความชัดเจนในการที่จะประเมินและจัดการกับสถานการณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความความสามารถในการเอาใจจดจ่อและการคิดพิจารณาเมื่อการทดสอบการจัดการกับสภาพการณ์มีขึ้น การทดสอบตามสภาพจริงจะเกี่ยวข้องกับการถอดถอนตนเองออกจากโลกภายนอก เพื่อหันเข้าสู่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทันใดนั้น จะแสดงถึงมีความชัดเจนในการรับรู้และกระบวนการคิด

3.3 การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถในการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและสถานการณ์ต่าง ๆ องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถโดยรวมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ทำนายไม่ได้ และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่รู้จักยืดหยุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนเองเมื่อหลักฐานที่มีอยู่แนะนำว่าพวกเขาได้ทำผิดพลาด บุคคลเหล่านี้โดยทั่วไปจะเปิดเผยและใจกว้างกับความคิด การกำหนดทิศทาง แนวทางและการฝึกฝนที่แตกต่างกัน

4. องค์ประกอบการจัดการกับความเครียด (Stress management)

4.1 การอดทนกับความเครียด (Stress tolerance-ST) เป็นความสามารถที่จะอดทนต่อเหตุการณ์ร้าย ๆ และสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ โดยปราศจากความล้มเหลวด้วยการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในสถานการณ์ที่ยากเข็ญก็มีได้ถูกลิ่งเลวร้ายนั้นครอบงำ ซึ่งความสามารถในด้านนี้จะมีพื้นฐานจาก

4.1.1 ประสิทธิภาพในการเลือกวิธีที่จะจัดการกับความเครียด เช่น เป็นผู้ที่มีความรู้และประสิทธิภาพ สามารถเสนอวิธีการที่เหมาะสม และรู้ว่าจะต้องทำอะไรและอย่างไร

4.1.2 รู้สึกทางบวกต่อประสบการณ์ใหม่และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถผ่านพ้นปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จ เช่น ความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

4.1.3 มีความรู้รู้สึกว่าบุคคลสามารถควบคุม หรืออยู่เหนือสถานการณ์ตึงเครียดได้ เช่น ทำใจให้สงบสามารถควบคุมอารมณ์ได้

องค์ประกอบการอดทนกับความเครียดจะใกล้เคียงกับการอ้างถึง “จุดแข็งของตัวตน” (Ego Strength) และการจัดการในทางบวก (Positive

Coping) การอดทนกับความเครียดที่เหมาะสมในการตอบสนองต่อความตึงเครียดอย่างเหมาะสม การอดทนต่อความเครียดนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะผ่อนคลาย ตั้งสติ และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบโดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหามากกว่าการยอมแพ้และปล่อยให้ตนรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและสิ้นหวัง หากองค์ประกอบนี้ในอีคิวทำหน้าที่ไม่เพียงพอจะเกิดการวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแสดงออก เนื่องจากมีจิตใจจดจ่อน้อย การตัดสินใจทำได้ยาก

4.2 การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) เป็นความสามารถที่จะอดกลั้นและชะลอแรงกระตุ้น แรงขับ หรือสิ่งล่อใจที่จะให้กระทำไ้ได้ นำมาซึ่งสมรรถภาพในการยอมรับกับแรงกระตุ้นที่รุนแรงเร็วในตัวบุคคลหนึ่งสามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว คัดค้าน และการกระทำที่ไร้ซึ่งความรับผิดชอบ บุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นสามารถดูได้จากมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ หุนหันพลันแล่น ควบคุมปัญหาด้วยความโกรธ ทำในสิ่งที่เป็นโทษ ขาดการควบคุมตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างกะทันหันและไม่สามารถทำนายได้

5. องค์ประกอบด้านอารมณ์ชั่วขณะโดยทั่วไป (General Mood)

5.1 การมีความสุข (Happiness) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขสนุกสนานกับตัวเองและผู้อื่น ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในขณะทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขกับโอกาสต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าเริงและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับอีคิวและการทำงานของอารมณ์ทั้งหมดของตัวบุคคล โดยบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวล ไม่แน่ใจ

ในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงขับเคลื่อนภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง และเป็นพวกสุดขั้ว เป็นต้น ทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) ความสามารถมองในด้านที่ดีของชีวิตและรักษาทัศนคติทางด้านบวกแม้กำลังเผชิญกับสิ่งเลวร้าย การมองโลกในแง่ดีสรุปรวมได้กับการมีความหวังในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการดำรงชีวิตในทางบวก ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้ายที่โดยปกติจะมีอาการ เก็บกด

ค. แนวคิดทฤษฎีของคูเปอร์และสวาฟ

คูเปอร์และสวาฟ (Cooper & Sawaf) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ที่สำคัญเรียงตามลำดับ แต่ละด้านมี 4 องค์ประกอบ รวมเป็น 16 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 การซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้และไหวพริบทักษะทางอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป

1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (Emotional Energy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (Emotional Feedback) มีความรับผิดชอบ

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (Emotional Connection & intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (Emotional Fitness)

2.1 การมีอยู่ที่แท้จริง (Authentic Presence) เชื่อในความสามารถของตน

2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius) ในด้านอารมณ์ต่อ
 ผู้อื่น

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent) มีความสามารถในการฟัง

2.4 การมีความยืดหยุ่นและการเปลี่ยนแปลง (Resilience & Renewal) จัดการกับความขัดแย้ง

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) มีระดับความลึกซึ้ง
 ของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (Unique Potential & Purpose) สามารถสำรวจแนวทางของชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้
 บรรลุเป้าหมายของตน

3.2 การอุทิศตน (Commitment) สามารถอุทิศตนและมี
 ความสามารถในการรับผิดชอบ

3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (Applied Integrity) สามารถ
 สำรวจแนวทาง พอใจชีวิต

3.4 การโน้มนำโดยไม่ใช้อำนาจ (Influence without authority)

4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็น
 ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

4.1 การหยั่งรู้อย่างต่อเนื่อง (Intuitive Flow) ช่วยให้เกิด
 ความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง

4.2 มีการตอบสนองตามเวลาที่เปลี่ยน (Reflective Time-
 shifting)

4.3 การเล็งเห็นโอกาส (Opportunity Sensing) สามารถที่จะ
 แก้ปัญหาและความกดดัน

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the future) และไม่ปิดกั้นโอกาส

ง. แนวคิดทฤษฎีของเวสซิงเจอร์

เวสซิงเจอร์ ได้เสนอองค์ประกอบของอีคิวออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. ส่วนที่เกี่ยวกับอีคิวเฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้อีคิวเพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่

- 1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้จักตนเอง
- 1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง
- 1.3 การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง

2. ส่วนที่เกี่ยวกับการใช้อีคิวในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้อีคิวของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่

- 2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี
- 2.2 การเชื่อมความสัมพันธ์กับบุคคล
- 2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

เวสซิงเจอร์ เชื่อว่ามีแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างอีคิวของผู้อื่นได้ คือ การให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ติชม และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง การทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ การควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

จ. แนวคิดทฤษฎีของโกลแมน

โกลแมน (Goleman. 1998) ได้เสนออีคิวซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน คือ

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)
2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence)

ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้าง 5 ประการ และมีองค์ประกอบย่อยรวม 25 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)
 ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะจัดการอย่างไรกับตนเอง ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี

1.1.1 การตระหนักในอารมณ์ (Emotional awareness)
 ยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่จะเกิดของอารมณ์นั้น บุคคลประเภทนี้จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

1.1.2 สามารถประเมินตนเอง (Accurate self-assessment)
 การประเมินตนเองสามารถรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ บุคคลประเภทนี้จะสามารถแสดงอารมณ์ขึ้นและมุมมองเกี่ยวกับตนเอง

1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะแสดงออกถึงความแน่ใจในตนเอง สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ดีกว่าที่ตนคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

1.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation) การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยมีให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถรอคอยเพื่อสิ่งที่มุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา

1.2.1 การควบคุมตนเองได้ (Self-control) จัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสนและกิเลสต่าง ๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการกับอารมณ์ทุกข้อใจได้ดี ทำตนให้สงบและไม่อ่อนแอ สามารถคิดและมีจิตจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

1.2.2 เป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ (Trustworthiness) รักษาความสัตย์ซื่อและรักษาคำพูด บุคคลประเภทนี้จะประพฤติตนอย่างมีจริยธรรมสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นด้วยความเที่ยงและความจริง สามารถยอมรับผิดและเผชิญกับการไต่ถามหาของผู้อื่นได้มีความเข้มแข็งแม้ตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ

1.2.3 มีจิตสำนึก (Conscientiousness) มีความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ บุคคลประเภทนี้จะทำตามข้อผูกพัน รักษาสัญญา รับผิดชอบ วางแผนจัดการและมีความระมัดระวังในงานที่ทำ

1.2.4 สามารถปรับตัวได้ (Adaptability) สามารถยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลประเภทนี้จะรับมือกับความต้องการอันหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ สามารถรับการตอบสนองและยุทธวิธีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาและมีมุมมองที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

1.2.5 นวัตกรรม (Innovation) เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ได้อย่างดี บุคคลประเภทนี้จะพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่ ๆ จากแหล่งต่าง ๆ สร้างสรรค์ความคิดใหม่ ๆ กล้าที่จะมองในมุมใหม่ และเสี่ยงกับความคิดของตน

1.3 การจูงใจ (Motivation) การใช้ความชอบจากส่วนที่เล็กที่สุดมาชี้แนะในการกระทำไปสู่อะไรที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่ม เสริมสร้าง ความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้าทายที่หวังได้

1.3.1 มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ บุคคลประเภทนี้จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและคำนวณความเสี่ยงต่าง ๆ ได้ ติดตามข้อมูลที่ลดความไม่แน่นอนและหาทางออกที่ดีกว่า เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง

1.3.2 มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร บุคคลประเภทนี้จะพยายามหาโอกาสที่จะเติมเต็มเป้าหมายของกลุ่ม เสียสละให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์ขององค์กรที่ใหญ่กว่า

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมเสมอที่จะกระทำการต่าง ๆ เมื่อมีโอกาส บุคคลประเภทนี้จะมีความพยายามในการคิดริเริ่มทำตามเป้าประสงค์ให้เกินกว่าความคาดหวังไว้

1.3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ บุคคลประเภทนี้จะกระทำการใด ๆ ด้วยความหวังว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จมากกว่ากลัวความล้มเหลว พยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นมากกว่าจะปล่อยให้ผ่านไป

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ได้อย่างไรซึ่งจะมียอดประกอบย่อยดังนี้

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมมองของพวกเขาได้ มีความเห็นอกเห็นใจ และสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) สัมผัสได้ถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะสนใจและรับฟังผู้อื่นได้ดี สามารถแสดงถึงความเข้าใจในมุมมองของผู้อื่น และให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกและต้องการอะไร

2.1.2 พัฒนาผู้อื่น (Developing others) สัมผัสได้ถึงความต้องการที่จะพัฒนาของผู้อื่น และสนับสนุนความสามารถของพวกเขา บุคคลประเภทนี้จะให้ผลป้อนกลับและชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น

2.1.3 มีพื้นบริการ (Service orientation) สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้

2.1.4 คำนึงถึงความแตกต่าง (Leveraging diversity) เพิ่มพูนโอกาสจากบุคคลต่างประเภทกันได้ บุคคลประเภทนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่มีความแตกต่างกันได้ มีความรู้สึกไวกับกลุ่มที่ต่างกัน

2.1.5 ตระหนักถึงความเป็นไปของกลุ่ม (Political awareness) สามารถอ่านกระแสอารมณ์และอำนาจในความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

2.2 ทักษะทางสังคม (Social skills) สามารถรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้องตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการได้ตอบในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

2.2.1 มีอิทธิพล (Influence) สามารถโน้มน้าวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลประเภทนี้จะใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อนดังเช่น การมีอิทธิพลทางอ้อมเพื่อสร้างความเป็นเอกฉันท์และการสนับสนุน

2.2.2 การติดต่อสื่อสาร (Communication) เปิดรับฟังความคิดและส่งสารที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมากเพื่อส่งสารกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.2.3 จัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) บุคคลประเภทนี้จะสามารถต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคลหรือกลุ่มคนได้ บุคคลประเภทนี้将有ความชัดเจนและจะคอยกระตุ้นความกระตือรือร้นในการร่วมแบ่งปันมุมมองและเป้าหมาย ที่แนะแนวปฏิบัติและนำผู้อื่น

2.2.5 กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 สร้างสิ่งผูกพัน (Building bonds) ส่งเสริมความสัมพันธ์บุคคลประเภทนี้จะรักขามีมิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ให้ผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน

2.2.7 ให้ความร่วมมือ (Collaboration and cooperation) ทำงานกับผู้อื่นในเป้าหมายที่มีอยู่ร่วมกัน บุคคลประเภทนี้จะสร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลและทรัพยากรต่าง ๆ

2.2.8 สมรรถนะของทีมงาน (Team capability) สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลประเภทนี้จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มของตนมีความกระตือรือร้นและปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

โกลแมน (Goleman) ได้ทำการวิจัยและเสนอลักษณะของเด็กที่มีไอคิวสูง 9 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่เรียนดี
2. มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมน้อย
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้
5. เป็นผู้มีอารมณ์รุนแรงน้อยกว่าการรู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

6. สามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ดี

7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี เช่น การติดยาเสพติด ดื่มสุรา การคบเพื่อนไม่ดี การตั้งครรภีในวัยเรียน มีเพื่อนมาก

8. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถห้วงเหนี่ยวการแสดงความพึงพอใจของตนเองได้ดี

9. เป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จสูง

ในส่วนของประเทศไทย ได้มีผู้เสนอและพัฒนาแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

ทศพร ประเสริฐสุข เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์โดยยึดตามแนวคิดของสโลเวย์ และโกลแมน สรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง หรือบางที่อาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคมเป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี การบริหารความขัดแย้ง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง : สามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น : ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ : รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักให้อภัย และเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง : รู้ศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา : รับผิดชอบและเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น : รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง : การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต : รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ : มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสุขสงบทางจิตใจ

นอกจากนี้ แสงอุษา โลงจนาพันธ์ และกฤษณ์ รุยาพร ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ด้วยคำว่า SMILE ซึ่งอักษรแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

1. S-Self Awareness : เป็นผู้ที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าอารมณ์ของเราในยามปกติและในยามไม่ปกติเป็นเช่นไร รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. M-Management Emotion : สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่อตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองแล้วที่กำลังรู้สึกอย่างไร

ทั้งนี้อาจจะเป็นอารมณ์ทางด้านบวกหรืออารมณ์ทางด้านลบก็ได้ จะสามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์

3. I - Innovate Inspiration : สร้างสรรค์และจุดประกายอารมณ์ตนเอง การมีแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี สามารถนำความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

4. L-Listen with Head and Heart : เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งนี้จะต้องวางตัวให้เป็นกลาง ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

5. E-Enhance Social Skill : มีทักษะประสานสัมพันธ์ทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และสามารถสื่อสารชักจูง ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้งเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทีมงานและสังคม

ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

คำว่า "ปรีชาเชิงอารมณ์" เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎกท่านกำหนดขึ้นคำว่า "ปรีชา" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง ปัญญา ความสามารถ ความรอบรู้ จัดเจน "อารมณ์" หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ นิสัยใจคอ เมื่อรวมกันเป็นปรีชาเชิงอารมณ์จึงหมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ

การพิจารณาปรีชาเชิงอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ดูที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถ

อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ เนื้อหาแต่ละด้าน มีลักษณะย่อยดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัว ยืดหยุ่น

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล ดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วย การตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ ลุ่งงาน อดทน ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้



บทที่ 3

ลักษณะของเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์

ลักษณะของเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว สามารถแบ่งการพิจารณาได้ 2 รูปแบบ คือ เครื่องมือวัดอีคิวในต่างประเทศ และเครื่องมือวัดอีคิวประเทศไทย

เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ในต่างประเทศ

การวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวในต่างประเทศ ได้มีผู้สร้างเครื่องมือไว้ดังนี้

1. เครื่องมือวัดอีคิวของสโลเวย์และคณะ

การวัดอีคิวตามแนวคิดของสโลเวย์และคณะ เป็นการวัดศักยภาพการเจริญเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญาใน 4 องค์ประกอบ คือ

ความสามารถในการรับรู้ทางอารมณ์ ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ ความสามารถเข้าใจวิเคราะห์อารมณ์ตนเอง และความสามารถจัดระบบกับอารมณ์ของตนเอง สโลเวย์และคณะได้วัดอีคิวโดยใช้แบบทดสอบชื่อ Trait Meta - Mood Scale (TMMS) โดยแบบทดสอบนี้เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนของประสบการณ์ ความรู้สึก และความเชื่อ การยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี

2. เครื่องมือวัดอีคิวของบาร์-ออน

แบบสำรวจอีคิว (The Emotional Quotient Inventory) เรียกว่าย่อ ๆ ว่า EQ-I หรืออาจเรียกว่า “The Bar-on EQ-I” เพราะเป็นแบบสำรวจของบาร์-ออน นักจิตวิทยาเทลอาวีฟ ประเทศอิสราเอล (Israel’s Tel Aviv University) แบบสำรวจนี้ได้รับการยอมรับไปทั่วโลกว่าเป็นเครื่องมือที่เป็นวิทยาศาสตร์ และมีความเที่ยงตรงมากที่สุดขณะนี้ เพราะเป็นแบบสำรวจที่ผ่านกระบวนการศึกษาค้นคว้าวิจัยมานานกว่า 18 ปี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรกว่า 20,000 คนจากทั่วโลก สามารถทำนายถึงความสำเร็จในชีวิตและการทำงานได้อย่างแม่นยำ เป็นแบบวัดที่ใช้ในสถานที่ต่าง ๆ เช่น ในคลินิก สถานศึกษา สถานที่ทำงาน และโรงพยาบาล รวมทั้งในกรณีทำการวิจัยการคัดเลือกคนเข้าทำงาน การประเมินความต้องการในการฝึกอบรม การจัดการเกี่ยวกับอาชีพ การฝึกอบรมผู้บริหาร และการสร้างทีมงาน

แบบสำรวจของบาร์-ออน ใช้วัดอีคิว 13 องค์ประกอบ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสำรวจอีคิวพบว่า มีองค์ประกอบ 13 องค์ประกอบ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ประมาณ .50 แบบสำรวจอีคิวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกทางลบ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกทางบวก

ความคงที่ทางอารมณ์และการแสดงออก แต่แบบสำรวจอ็ควของบาร์-ออน ในภาพรวมและองค์ประกอบย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบสติปัญญาทางสมอง มาตรา B ที่ปรากฏใน 16 PF และมีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับ WAIS - R ($r = .12$)

3. เครื่องมือวัดอ็ควของคูเปอร์และสว้าฟ

แผนภาพอ็คว (EQ Map™) ของคูเปอร์และสว้าฟ เป็นเครื่องมือที่ผ่านกระบวนการวิจัย ทาค่าความเชื่อมั่นและคะแนนมาตรฐานจากผู้ทำงานในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา เป็นแบบวัดที่ช่วยในการสำรวจอ็คว โดยการกำหนดตัวอย่างจุดแข็งและจุดอ่อนในการปฏิบัติงานของบุคคล ที่ระบุชัดถึงรูปแบบบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ

4. เครื่องมือวัดอ็ควของโกลแมน

แบบสำรวจอ็ควของโกลแมน (Goleman) มีหลายชุด ชุดที่สรุปย่อที่สุดมีจำนวน 10 คำถาม เป็นแบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เป็นการวัดอ็ควทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แบบสำรวจอ็ควของโกลแมนฉบับนี้มีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ และยังมีเนื้อหาที่คาบเกี่ยวกับองค์ประกอบร่วมของแบบทดสอบ MEIS ของสโลเวย์และคณะ ด้านการจัดการทางอารมณ์ อย่างไรก็ตาม แบบสำรวจอ็ควของโกลแมน ไม่นิยมใช้มากนักในงานวิจัย เพราะแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างต่ำมาก ($r = .18$) เนื่องจากแบบทดสอบมีจำนวนข้อที่น้อยมาก

5. เครื่องมือวัดอีคิวของชริงค์ (Shrink)

แบบทดสอบอีคิวของ (Emotional Intelligence Test) ของไซบีเรีย ชริงค์ (Cyberia Shrink) เป็นแบบทดสอบที่ยึดตามแนวคิดของโกลแมนในการวัด มี 3 แบบ คือ 1) แบบเลือกตอบ 2) กำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ และ 3) ให้เติมคำที่บ่งบอกความรู้สึกในช่องว่าง มีจำนวน 70 ข้อ

6. เครื่องมือวัดอีคิวของเจราเบ็ค (Jerabek)

เจราเบ็ค (อัจฉรา สุขารมณ์ และคณะ) ได้สร้างแบบทดสอบอีคิวชื่อ Emotional Intelligence Test มีข้อคำถามจำนวน 70 ข้อ แบบทดสอบอีคิวฉบับนี้มี 2 องค์ประกอบ คือ เรื่องของความรู้สึกและเรื่องพฤติกรรม ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งออกเป็น 5 ระดับ และให้ผู้ตอบแบบทดสอบตอบคำถามตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ แบบทดสอบฉบับนี้มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .81 และมีค่าความเที่ยง .91 ซึ่งแบบทดสอบฉบับนี้เหมาะสำหรับบุคคลวัยทำงานเพราะมีการทำนายความสำเร็จของการทำงานกับระดับสติปัญญา

7. เครื่องมือวัดอีคิวของชัทท์และคณะ

มาตรวัดอีคิวของชัทท์และคณะ (Schutte and others) เป็นมาตรวัดอีคิวแบบรายงานตนเองที่สร้างตามแนวทฤษฎีของสโลเวย์และเมเยอร์ มีจำนวน 33 ข้อกระทง เช่น ฉันคาดหวังว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้น หรือฉันรู้ว่าเหตุใดอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง เป็นต้น โดยให้ผู้ตอบจะอ่านคำถามและประเมินตนเอง 5 ระดับ จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง

เครื่องมือนวัดความฉลาดทางอารมณ์ในประเทศไทย

การวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวในประเทศไทยจะอยู่บนพื้นฐานของการประยุกต์ใช้ระหว่างทฤษฎีตามแนวตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก ร่วมกันในการบูรณาการและพัฒนาแบบวัดให้มีประสิทธิภาพในการวัดมากขึ้น ซึ่งในแนวตะวันออกมีตัวอย่างเครื่องมือวัด ดังนี้

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย ได้เสนอหลักการวัดและประเมินเชาวน์อารมณ์ และแนวทางการประเมินเชาวน์อารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและประเมินเชาวน์อารมณ์ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน

1.2 การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2. แนวทางการประเมินเชาวน์อารมณ์ มีแนวทาง รูปแบบ และ ลักษณะการประเมินหลายรูปแบบ ดังนี้

2.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดย อาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay Tests)

การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่
 ผิดใจหรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้
 ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด
 ประสบการณ์ต่าง ๆ การประเมินชาวน์อารมณ์ด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องใช้
 ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และ
 ด้านชาวน์อารมณ์

2.2 การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident
 Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) เป็นการวิเคราะห์
 พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่
 บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับชาวน์อารมณ์ในระดับต่าง ๆ
 แล้วให้เลือกเรียงตามลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะ
 ปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับชาวน์อารมณ์
 ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบ
 ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก
 ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่าง ๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวง
 ถึงความถูกต้อง-ผิด ข้อเสีย คือ ยังเป็นการประเมินชาวน์อารมณ์จากการรายงาน
 ตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือนสร้างภาพตนเองขึ้นมา ขาดความ
 สมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

2.3 การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความ
 สมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดง
 พฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมา
 โดยมีอาจเสแสร้งหรือแก้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็น
 การกระตุ้น หรือ “ตั้ง” พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน
 ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนาน
 และมีค่าใช้จ่ายสูง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมิน
 พฤติกรรมในองค์กร

2.4 การสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In - depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์ในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัครหนึ่งคนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ “ภาพ” เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่า คนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึกมักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลการสัมภาษณ์

2.5 การใช้แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self - Report, and Subjective Measures) ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self - Report EQ Measures)

2.5.1 Trait Meta - Mood Scale ของสโลเวย์และคณะ จำนวน 30 ข้อ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)

2.5.2 Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเอง ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าแต่ละข้อความ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับคำถาม 20 ข้อ

สร้างโดย แแบ็กบาย, เทย์เลอร์ และ พาร์คเกอร์ ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคลที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

2.5.3 Emotional Control Questionnaire เป็นแบบทดสอบความสามารถในการควบคุมตนเองฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดยโรเจอร์และนาจาเรียน ในปี 1989 วัตถุประสงค์ว่าผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตนเองได้ดีเพียงใด

2.5.4 แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดยแมคราเบียนและเอฟส์ไตน์ (Mchrabian & Epstein) ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ หรือไม่

2.5.5 แบบทดสอบเขาวนอารมณ์ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัดเขาวนอารมณ์ไว้หลายรูปแบบ พอสรุปได้ดังนี้

แบบที่ 1 EQ Map สร้างโดยคูเปอร์และสวีย์ฟ ในปี 1997 วัดทักษะด้านเขาวนอารมณ์ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory (Bar-on EQ-I) สร้างโดยบาร์-ออน นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอล สร้างขึ้นในปี 1992 ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1 - ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5 - เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาในการตอบประมาณ 30-40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบตามวัย

แบบที่ 3 The Emotional IQ Test สร้างโดย ปีเตอร์ สโลเวย์ และ จอห์น เมเยอร์ ในปี 1998 วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิดเชาวน์อารมณ์ องค์กรประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ Test ได้แก่ 1) ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่าง ๆ 2) ความสามารถในการใช้ อารมณ์ 3) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 Weisinger's EQ Instrument สร้างขึ้น โดยเฮนดรี เวสซิงเจอร์ (Hendrie Weisinger) ในปี 1997 วัด 5 ด้าน ของเชาวน์อารมณ์ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในระดับใด 1 = แสดงออกน้อยมาก 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้าน

แบบที่ 5 แบบวัด EQ ของชัทท์ (Schutte) และ คณะ สร้างขึ้นในปี 1998 พัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์ 33 ข้อขึ้นจากโมเดลพื้นฐานเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่สโลเวย์และเมเยอร์เสนอไว้ องค์กรประกอบที่แบบทดสอบวัดมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openers to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์กรประกอบ (The Big-Five Personality Model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่า ว่าตนเองแสดงออกในระดับใด

แบบที่ 6 EQ Test Goleman ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่าจะแสดงออกเช่นไร จาก 4 ตัวเลือก

แบบที่ 7 Affective Communication Test เป็นแบบวัดการแสดงอารมณ์และความรู้สึก โดยให้รายงานตนเองว่า มีการแสดงอารมณ์ตามรายการข้อความต่าง ๆ จำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงเวลา 9 ค่า เช่น ขณะพูดคุยโทรศัพท์ข้าพเจ้ามักจะแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย

แบบที่ 8 Emotion Perception Test ของ เมเยอร์, ดิพานโล และ สโลเวย์ เป็นแนวการวัดที่ให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า เช่น ภาพใบหน้าทีแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี เสียงต่าง ๆ ทีสะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจ และสิ่งทีน่าขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่ตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า 1 - ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใด ๆ ไปจนถึง 5 - เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างเน่นอน ตัวอย่างเช่น

1) การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้ดู บัญชีคำคุณศัพท์ ให้ผู้รับการทดสอบรายงานความรู้สึกทีเกิดขึ้นกับตนเอง ในระดับช่วงค่า 1-5 ตนได้แสดงออกเช่นไร เพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารทีเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ทีเกิดขึ้นกับตนเอง

2) การให้รายงานเป็นคำพูดจากการให้ชม วิตทีทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคมระหว่างบุคคลทีเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แล้วให้รายงานความรู้สึกออกมาเป็นภาพตามทีได้กำหนดไว้ วิธีการนี้ การประเมินผล และการตีความจำเป็นต้องอาศัยผู้ประเมินทีมีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์ พัฒนาการของมนุษย์ และพฤติกรรมศาสตร์เป็น อย่างมาก

3) การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้หนัก ย้อนหลังแล้วรายงานทางวาจา การประเมินปฏิกริยาทางใบหน้าโดยการวัด คลื่นไฟฟ้าจากการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกใน ทางสถานการณ์สังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยา ในสาขาต่าง ๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาทีมีความเชี่ยวชาญ

2.5.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สร้างขึ้นในปี 2543

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มี
 เซาว์นอารมณ์สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีเซาว์นอารมณ์ (EQ) สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมา ได้ชัดเจนตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึก ในทางลบต่างๆ สามารถอ่านภาษา ท่าทางในการสื่อสารได้ดี	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึก เช่นนั้น
3. ชีวิตผสานจากเหตุผล ความเห็นจริง และความรู้สึกอย่างได้ดุล	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. พึ่งพาตนเองได้มีความเป็นอิสระ ด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่า แสดงความซื่ออกเข้าใจ
5. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	5. บุ่มบ่ามทีกัก มักคิดแทนเขา เช่น “ผมคือ (เชื้อหรือเดา) ว่าคุณ...”
6. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตน กลับคืนสู่ภาวะปกติได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับ ความรู้สึกนึกคิดของตน
7. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับ อุปสรรคหรือปัญหา	7. พุดสะทอนความรู้สึกนึกคิดของตน สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. สนใจและให้ความสำคัญกับ ความรู้สึกของผู้อื่น	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางที ก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
9. ไม่ถูกรบกวนง่โดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่ทำกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. ชีวิตไม่ถูกข้้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติยศ คักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่พ้่งคนอื่น
13. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	15. พูดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วอกผู้อื่น ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง

เครื่องมือวัดอีคิวตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้

สำหรับข้อคำถามของแบบประเมินฉบับนี้ มีจำนวน 52 ข้อ มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .82 และแยกวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความดีมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .67 องค์ประกอบด้านความเก่ง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .55 และองค์ประกอบด้านมีสุข มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .77

เครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผจงจิต อินทสุวรรณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี, อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม ได้สร้างมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นมาตราวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนา

สภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ มาตรฐานนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้ตอบโดยสถานการณ์นั้นเกี่ยวข้องกับโครงสร้างปรัชญาเชิงอารมณ์ ที่ประกอบด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ตนเองมีความสุข สถานการณ์ที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและสถานการณ์ที่ทำงานได้ประสบความสำเร็จซึ่งมีทั้งหมด 30 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์มีคำถาม 3 ข้อ คือ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอย่างไร และท่านจะทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น แต่ละคำถามมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนน 3 ด้านคือ คะแนนความรู้สึก คะแนนความคิด และคะแนนการปฏิบัติ คะแนนแต่ละข้อมีค่าจาก 1 ถึง 5 คะแนน ดังนั้นคะแนนรวมของคะแนนแต่ละคนในแต่ละด้านมีค่าอยู่ในช่วง 30-150 คะแนน มาตรฐานวัดปรัชญาเชิงอารมณ์ได้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดทั้งด้านความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรีประมาณ 200 คน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าแอลฟาเท่ากับ .66, .74 และ .64 สำหรับปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ และ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในการทดสอบซ้ำเมื่อวันระยะเวลาห่างในการสอบซ้ำ 1 เดือน กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 21 คน มีค่าเท่ากับ .66, .77 และ .41 สำหรับปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง พบว่า ปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับอัตมโนทัศน์ และเกรดเฉลี่ย (ค่า r คือ .117, .149 ถึง .357) และมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด (r เท่ากับ -.520)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กล่าวว่าบุคคลที่มีอีคิวที่เหมาะสมจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self - awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self - motivation)

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

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้

5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์

8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ที่มีสติปัญญาทางอารมณ์ดี ดังต่อไปนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตนเอง

2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือท้อถอยง่าย

4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้ ทั้งนี้รายละเอียดของเครื่องมือวัดหรือแบบประเมินต่าง ๆ เกี่ยวกับอีควินั้นจะกล่าวเพิ่มเติมในหัวข้อต่อไป

คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย โดยต้องการสร้างมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย และวิเคราะห์หาปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย โดยจำแนกเป็น ปกติวิสัยของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Norms) ปกติวิสัยอายุ (Age Norms) ปกติวิสัยเพศ (Gender Norms) กลุ่มประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นไทย เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 12-18 ปี และกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นไทย เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 12-18 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.00-4.00 และได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงจากประชากรซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนในโครงการพัฒนาและวิจัยเพื่อนำร่องการปฏิรูปการเรียนรู้อิทธิพลศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 6,301 คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยวัตถุประสงค์ที่จะนำไปประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่าง

บุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหาร ความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ซึ่งได้จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ A Varimax Rotation นอกจากนี้ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบมีค่าอยู่ระหว่าง 0.70-0.73 และได้วิเคราะห์หาค่า Internal Consistency Coefficient ของแต่ละองค์ประกอบของมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ Cronbach's Alpha ได้ค่า Cronbrach's Alpha Values ของแต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ 0.70-0.85 ส่วนค่าความเชื่อมั่นของมาตรประเมินดังกล่าว โดยการสอบซ้ำระยะห่างของการสอบครั้งแรกและครั้งหลังห่างกัน 1 เดือน ได้ค่า Stability Coefficients ของแต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ 0.71-0.87



บทที่ 4

ตัวอย่างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์

ในด้านของเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวในรูปแบบต่าง ๆ สามารถแยกได้ตามช่วงวัยของแต่ละบุคคล ดังต่อไปนี้

ลักษณะของเครื่องมือวัดในต่างประเทศ

เครื่องมือวัดในต่างประเทศ มีดังนี้

1. เครื่องมือวัดอีคิวของบาร์-ออน

โดยแบบสำรวจอีคิว (The Emotional Quotient Inventory) เรียกว่า EQ-I หรืออาจเรียกว่า “The Bar-on EQ-I” เพราะเป็นแบบสำรวจของบาร์-ออน นักจิตวิทยาเทลอาวีฟ ประเทศอิสราเอล (Israel's Tel Aviv University) แบบสำรวจนี้ได้รับการยอมรับไปทั่วโลกว่าเป็น

เครื่องมือที่เป็นวิทยาศาสตร์ และมีความเที่ยงตรงมากที่สุด EQ-I เป็นแบบสำรวจที่ใช้วัดอ็ควิในเรื่องต่าง ๆ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การอดทนต่อความเครียด การยืดหยุ่น การควบคุมอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี แบบสำรวจนี้เป็นแบบสำรวจประเภทให้เลือกตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” โดยการสร้างสถานการณ์ให้เลือกตอบสนอง แล้วนำผลมาทำ “Chart a profile” ความฉลาดของบุคคล แบบสำรวจ EQ-I นี้ มีจำนวน 133 ข้อ และใช้เวลาในการทำ 30 นาที ดังตัวอย่าง

คำถามแบบที่ 1

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. คุณมียุทธศาสตร์ในการควบคุมการต่อต้านจากผู้อื่น		
2. คุณสามารถแสดงความรู้สึกทางบวกได้ง่าย		
3. คุณรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเองตลอดเวลา		
4. คุณจัดการกับความคับข้องใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ		
5. คุณเป็นคนที่มีความสุข		

คำถามแบบที่ 2

คุณชอบที่จะเลือกจ้างบุคคลผู้ซึ่ง.....

- ก. มีความรู้และรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง
- ข. พึ่งตนเองได้ดี เข้มแข็ง เชื่อมั่น
- ค. ถ่ายทอดแนวคิดและความเชื่อ
- ง. ผู้ซึ่งมีความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำในชีวิต

2. เครื่องมือวัดอีคิวของคูเปอร์และสว๊ฟ

แผนภาพอีคิว (EQ Map TM) ของคูเปอร์และสว๊ฟ เป็นเครื่องมือที่ผ่านกระบวนการวิจัย หาค่าความเชื่อมั่นและคะแนนมาตรฐานจากผู้ทำงานในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา เป็นแบบวัดที่ช่วยในการสำรวจอีคิว โดยการกำหนดตัวอย่างจุดแข็งและจุดอ่อนในการปฏิบัติงานของบุคคลที่ระบุชัดถึงรูปแบบบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ EQ Map มี 2 ส่วน คือ

1) แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นส่วนที่ประเมินองค์ประกอบต่างๆ ของอีคิวกับความสามารถของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมด 21 สเกล แต่ละสเกลเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ 3 2 1 0 ในข้อความทางบวก และ 0 1 2 3 ในข้อความทางลบ และมีการหาค่าคะแนนมาตรฐานแต่ละด้านไว้ด้วย ดังตัวอย่าง สเกลที่ 13 การมองไปข้างหน้า (Outlook)

จะอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
ฉันมองดูทุกสิ่งทุกอย่างสดใสงดงาม				
ฉันรักชีวิตฉัน				
ฉันชอบตัวฉัน				

2) แบบ Scoring Grid เป็นส่วนที่ใช้ให้เห็นถึงแผนภาพ การปฏิบัติงานของบุคคล โดยการสร้างแผนภาพโดยสรุป (Snapshot) ของ บุคคล โดยแบ่งเป็น 5 ด้านใหญ่ ๆ คือ

- 2.1) ด้านสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน (Current Environment)
 - (1) เหตุการณ์ในชีวิต (Life events)
 - (2) ความกดดันและความพึงพอใจ (Work Pressures and Satisfaction)
 - (3) ความกดดันและความพึงพอใจในบุคคล (Personal Pressures & Satisfaction)
- 2.2) ด้านความรู้ทางอารมณ์ (Literacy)
 - (1) การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-awareness)
 - (2) การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression)
 - (3) การตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น (Emotional Awareness of Others)
- 2.3) ด้านศักยภาพทางอารมณ์ (Competencies)
 - (1) ความมุ่งมั่น (Intentionality)
 - (2) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
 - (3) การยืดหยุ่น (Resilience)
 - (4) การสร้างความสัมพันธ์ (Interpersonal Connections)
 - (5) การไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent)

2.4) ด้านค่านิยมและความเชื่อทางอารมณ์ (Values & Beliefs)

- (1) ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion)
- (2) การมองไปข้างหน้า (Outlook)
- (3) การหยั่งรู้ (Intuitive)
- (4) การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius)
- (5) พลังอำนาจในตัวเอง (Personal Power)
- (6) บุรณภาพ (Integrity)

2.5) ด้านผลที่เกิดขึ้น (Outcomes)

- (1) สุขภาพทั่ว ๆ ไป (General Health)
- (2) คุณภาพชีวิต (Quality of life)
- (3) ระดับความสัมพันธ์ (Relation Quotient)
- (4) การมองโลกในแง่ดี (Optimal Performance)

โดยในแต่ละด้านจะแปลผล 4 ระดับ คือ ดีที่สุด (Optimal) ดี (Proficient) เปราะบางหรือไม่มั่นคง (Vulnerable) และต้องแก้ไข (Cautionary) ซึ่งจะช่วยให้เห็นถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของบุคคลอย่างชัดเจน

3. เครื่องมือวัดอ็ควิของโกลแมน

แบบสำรวจอ็ควิของโกลแมน (Goleman.1998) มีหลายชุด ชุดที่สรุปย่อที่สุดมีจำนวน 10 คำถาม เป็นแบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เป็นการวัดอ็ควิทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังตัวอย่าง

คำถาม : คุณอยู่บนเครื่องบินที่กำลังตกหลุมอากาศเพราะอากาศแปรปรวนอย่างรุนแรงทำให้เครื่องบินโคลงเคลงอย่างน่ากลัว คุณจะอย่างไร?

ก. อ่านหนังสือ หรือดูภาพยนตร์ต่อไป และสนใจเล็กน้อย
กับความแปรปรวนของอากาศ

ข. ระมัดระวังและเตรียมพร้อมสำหรับอุบัติเหตุ ระวังตาม
คำเตือนของสจ๊วตและอ่านคู่มือการปฏิบัติตัวเมื่อมีอุบัติเหตุ

ค. ทั้งข้อ ก และ ข เพียงเล็กน้อย

ง. ไม่แน่ใจ ไม่เคยสังเกตเลย

แบบสำรวจอีคิวของโกลแมนฉบับนี้มีความสัมพันธ์สูงกับ
ความเข้าใจผู้อื่นและการควบคุมอารมณ์ และยังมีความเกี่ยวข้องกับ
องค์ประกอบร่วมของแบบทดสอบ MEIS ของสโลเวย์และคณะ ด้านการ
จัดการทางอารมณ์ อย่างไรก็ตาม แบบสำรวจอีคิวของโกลแมน ไม่นิยม
ใช้มากนักในงานวิจัย เพราะแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างต่ำมาก
($r = .18$) เนื่องจากแบบทดสอบมีจำนวนข้อที่น้อยมาก

4. เครื่องมือวัดอีคิวของชริงค์

แบบทดสอบอีคิวของ (Emotional Intelligence Test) ของ
ไซบีเรีย ชริงค์ เป็นแบบทดสอบที่ยึดตามแนวคิดของโกลแมนในการวัด
มี 3 แบบ คือ 1) แบบเลือกตอบ 2) กำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ และ
3) ให้เติมคำที่บ่งบอกความรู้สึกในช่องว่าง มีจำนวน 70 ข้อ ดังตัวอย่าง

คำถาม : เมื่อฉันรู้สึกว่าอุ่นใจ ฉันไม่ทราบว่ามีใครหรืออะไรทำให้
ฉันว่าอุ่นใจ

ก. ตลอดเวลา

ข. บ่อย ๆ

ค. บางเวลา

ง. นาน ๆ ครั้ง

จ. ไม่เคยเลย

คำถาม : เมื่อฉันมีปัญหาล้ำค่าที่ล้าค่า ซึ่งพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะจัดการกับปัญหานั้น ฉัน....

- ก. จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวเอง
- ข. ให้สมาชิกในครอบครัวช่วยแนะนำและให้กำลังใจ
- ค. ให้เพื่อนแนะนำและให้กำลังใจ
- ง. พบจิตแพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษาช่วยแนะนำและให้กำลังใจ
- จ. พยายามหาทางหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยตัวเอง
- ฉ. หลอกตัวเองโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหานั้น
- ช. พยายามลืมปัญหานั้น
- ซ. แสร้งทำเป็นว่าไม่มีปัญหา

ลักษณะของเครื่องมือวัดในประเทศไทย

เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวในประเทศไทย ซึ่งเป็นโปรแกรมในการวัดอีคิว สามารถแบ่งการพิจารณาและแยกประเภทตามลักษณะพัฒนาการของบุคคลได้ดังนี้ คือ

1. ลักษณะของเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็ก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี ซึ่งลักษณะของเครื่องมือ มีดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการสร้างต้นแบบแบบประเมิน โดยยึดหลักทฤษฎีด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นที่ยอมรับระดับสากล ผนวกกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็ก และผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาเด็กใน

เมืองไทย ต้นแบบแบบประเมินที่ได้จำแนกตามกลุ่มอายุเด็กและผู้ใช้มีทั้งหมด 4 ชุด แต่ละชุดมีข้อคำถามจำนวน 100 ข้อ กล่าวคือ

ชุดที่ 1 สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง ใช้ประเมินเด็กอายุ 3-5 ปี

ชุดที่ 2 สำหรับครู/ผู้ดูแลเด็ก ใช้ประเมินเด็กอายุ 3-5 ปี

ชุดที่ 3 สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง ใช้ประเมินเด็กอายุ 6-11 ปี

ชุดที่ 4 สำหรับครู ใช้ประเมินเด็กอายุ 6-11 ปี

ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาแบบประเมินทั้ง 4 ชุด ให้มีคุณภาพที่ดี สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ มีการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมิน ด้านความเป็นปรนัย (Objectivity) โดยการประชุม/อภิปรายกลุ่มย่อย (Focus group) ด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยวิธี Know group technique ด้านอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยการนำแบบประเมินไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 400 ราย และด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 120 ราย ผลการพัฒนาได้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก ใช้ประเมินเด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี ที่มีข้อคำถามจำนวน 55 ข้อ และ 60 ข้อตามลำดับ แบบประเมินทั้ง 4 ชุด มีความเป็นปรนัย มีความเที่ยงตรง ที่ระดับความเชื่อมั่น $P < 0.05$ - $P < 0.01$ มีค่าความเชื่อมั่นสูงกล่าวคือมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของแบบประเมินฉบับพ่อแม่/ผู้ปกครอง และครู/ผู้ดูแลเด็ก ใช้ประเมินเด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี ที่ $\alpha = 0.8943$ 0.9134 และ 0.9045 ตามลำดับ

ระยะที่ 3 เป็นการหาเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี โดยการนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปใช้ทดสอบกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก อายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี ทั่วประเทศ จำนวน 5,200 ราย แบ่งเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี จำนวนกลุ่มละ 2,600 ราย กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จาก 24 จังหวัด

(12 เขตการศึกษา) และกรุงเทพมหานคร เกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี มีทั้งที่เป็นคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ที่ (Normalized T-Score)

โดยทางกรมสุขภาพจิตได้ให้ข้อเสนอแนะในการนำเครื่องมือไปใช้ ดังนี้ คือ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี ไม่ควรนำไปใช้ในการค้นหาความผิดปกติ หากจะนำไปใช้ในการตัดสินใจหรือคัดเลือกเด็ก ควรใช้แบบประเมินเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้น

2. ผู้นำแบบประเมินไปใช้ควรระลึกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ได้เป็นเกณฑ์อิงกลุ่ม ได้จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยอายุ 3-5 ปี จำนวน 1,300 คน โดยพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก และจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยอายุ 6-11 ปี จำนวน 1,300 คน โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น

3. ครูผู้ประเมินเด็กควรรู้จักเด็กไม่ต่ำกว่า 4-6 เดือน ในทางปฏิบัติครูควรประเมินเด็กเมื่อสิ้นเทอมแรกหรือในเทอมที่ 2 ครูอาจใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หาภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในชั้นเรียนได้โดย

3.1 หาค่าความฉลาดทางอารมณ์รวมรายบุคคลจากการรวมคะแนนที่รายด้าน แล้วหารด้วย 9

3.2 นำคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมรายบุคคลของนักเรียนทั้งชั้นมารวมกับแล้วหารด้วยจำนวนนักเรียนทั้งชั้น

อย่างไรก็ตามครูควรให้ความสำคัญกับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านเพื่อส่งเสริมและพัฒนาเด็กให้มีคุณลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีต่อไปในอนาคต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา แบบ Cross-sectional Study โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี จากเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดในภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวนทั้งสิ้น 6,812 คน ซึ่งแบบวัดดังกล่าวมีลักษณะ ดังนี้

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำการพัฒนาขึ้นประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวนทั้งสิ้น 52 ข้อ จำแนกออกเป็นความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านดี ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้ คือ การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ1-18) ดังตัวอย่างต่อไปนี้ คือ

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
1 เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น กับฉัน					
2 ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
3 เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					

1.2 ด้านเก่ง ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้ คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 19-36)

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
1 ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร					
2 ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
3 ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					

1.3 ด้านสุข ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้ คือ ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ ซึ่งมีข้อคำถาม 16 ข้อ (ข้อ 37-52)

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
1 ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น					
2 แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
3 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำการพัฒนาขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกสามารถแยกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ทั้งด้านข้อทดสอบรายด้าน คือ ดี เก่ง สุข และ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

2. ลักษณะของเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย โดยต้องการสร้างมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย และวิเคราะห์ปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย โดยจำแนกเป็น ปกติวิสัยของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Norms) ปกติวิสัยอายุ (Age Norms) ปกติวิสัยเพศ (Gender Norms) กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นไทย เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 12-18 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.00-4.00 และได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงจากประชากรซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนในโครงการพัฒนาและวิจัยเพื่อนำร่องการปฏิรูปการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 6,301 คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อที่จะนำไปประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหารความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ

5 4 3 2 1

2. เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหา นั้น แม้ว่า
 จะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม

5 4 3 2 1

3. ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง
5 4 3 2 1
4. พอจะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ
5 4 3 2 1
5. เมื่อมีปัญหา ฉันก็รู้ว่าจะระงับความโกรธนั้นได้อย่างไร
5 4 3 2 1

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| ถ้าข้อความใดเป็นจริงที่สุด | ให้ระบายทับตัวเลข 5 |
| ถ้าข้อความใดเป็นส่วนใหญ่จริง | ให้ระบายทับตัวเลข 4 |
| ถ้าข้อความใดเป็นจริงพอประมาณ | ให้ระบายทับตัวเลข 3 |
| ถ้าข้อความใดเป็นจริงเพียงเล็กน้อย | ให้ระบายทับตัวเลข 2 |
| ถ้าข้อความใดเป็นไม่จริงเลย | ให้ระบายทับตัวเลข 1 |

เครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผจงจิต อินทสุวรรณ, วิลาสลักษณ์ ชัยวัลลี, อัจฉรา สุขารมณ และ
อรพินทร์ ชุชม ได้สร้างมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็น
มาตราวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนา
สภาพจิตที่ตึงามหลังจากรับรู้สิ่งใดและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและ
สร้างสรรค์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างมาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ฉบับนิสิต

1. ท่านต้องส่งรายงานให้อาจารย์ซึ่งกำหนดเวลาในการส่งพุงนี้ ใน
 คินก่อนวันส่งรายงานในขณะที่ท่านกำลังพิมพ์รายงานด้วยคอมพิวเตอร์อยู่เกิด
 เหตุขัดข้องไฟฟ้าดับขณะที่ท่านยังไม่ได้บันทึกข้อมูลไว้

ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> อารมณ์เสีย | <input type="checkbox"/> เสียตาย |
| <input type="checkbox"/> ผิดหวัง | <input type="checkbox"/> กังวลใจ |
| <input type="checkbox"/> โมโห | |

คิดอย่างไร

- แก้ปัญหาที่จะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ในอนาคต
- หาทางทำงานให้เสร็จทันเวลา
- พุงนี้จะไม่ไปเรียน
- เป็นโชคร้าย
- หาทางที่จะขอผ่อนผัน

ทำอย่างไร

- รอให้ไฟมา
- เลิกทำ
- วางแผนการพิมพ์ใหม่
- ขอเลื่อนเวลาส่ง
- หาทางทำงานให้เสร็จทันเวลา

2. ท่านต้องส่งรายงานอาจารย์ในเวลากระชั้นชิด ซึ่งท่านไม่สามารถ
ทำได้ทัน เพื่อนมาแนะนำให้ท่านคัดลอกผลงานของผู้อื่น

ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ไม่เห็นด้วย | <input type="checkbox"/> ไม่สบายใจ |
| <input type="checkbox"/> ลังเล | <input type="checkbox"/> ไม่สนใจ |
| <input type="checkbox"/> ดีใจ | |

คิดอย่างไร

- ไม่น่าทำเช่นนั้น
- จะดีหรือ
- ต้องลอก
- ไม่ลอกแน่
- ถ้าไม่ทันจริง ๆ ค่อยลอก

จะทำอย่างไร

- ส่งงานเกินกำหนด
- ทำได้แค่นั้นเอาแค่นั้น
- ลอกเพื่อน
- ทำเองให้เต็มความสามารถ
- ลอกด้วยตัวเองด้วย

ตัวอย่างมาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ฉบับนักเรียน

1. อาจารย์ได้มอบหมายให้ทำงานร่วมกับเพื่อนโดยที่ท่าน
 รับหน้าที่เป็นคนเสนอผลงานหน้าชั้น แต่วันที่เสนอผลงานในห้องเรียน
 ท่านบังเอิญมาไม่ได้

ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เศษ ๆ | <input type="checkbox"/> ไม่สบายใจ |
| <input type="checkbox"/> กลัวเพื่อนว่า | <input type="checkbox"/> รู้สึกผิด |
| <input type="checkbox"/> เสียใจ | |

คิดอย่างไร

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> เป็นห่วงเพื่อน | <input type="checkbox"/> เพื่อนคงเข้าใจ |
| <input type="checkbox"/> ไม่เป็นไร | <input type="checkbox"/> หาทางแก้ปัญหาค |
| <input type="checkbox"/> ดีไม่ต้องทำ | |

จะทำอย่างไร

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> โทรบอกเพื่อนให้เสนองานแทน |
| <input type="checkbox"/> ชวนเพื่อนให้ไปขออนุญาตอาจารย์เลื่อนวันรายงาน |
| <input type="checkbox"/> เตรียมทุกอย่างให้พร้อมเพื่อให้เพื่อนรายงานแทน |
| <input type="checkbox"/> ปล่อยเลยตามเลย |
| <input type="checkbox"/> ขอโทษเพื่อนและอาจารย์ |

5. โจอแจและเป็นเพื่อนสนิทในกลุ่มของท่าน โจอแจแล้วจะจอมกล่าว
ร้ายท่าน

ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

คิดอย่างไร

จะทำอย่างไร

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2543). *รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). *การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จอม ชุมช่วย. (2539, พฤษภาคม-สิงหาคม). Emotional Intelligence. *วารสารยุวประสาทไวทโยปถัมภ์*. 6(2).
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1): 19-36.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ปี 2550-2554 (2550). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. (2545). *การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 84)

พระราชวรภุมณี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542). เอกสารแจกในที่ประชุม "อีคิวกับความสำเร็จในการทำงาน" จัดโดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

มนัส บุญประกอบ. (สิงหาคม 2542). กรณีศึกษาคุณโสภณ สุภาพงษ์ ภาพสะท้อน อี คิว จากความสำเร็จ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. (5) 1 : 53-66.

รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2544). EQ กับภาวะผู้นำในการทำงาน. ใน *รวมบทความทางวิชาการ เรื่องอีคิว (เล่ม2): จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.

วีรวัดณ์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดั่งนี้ชีวิตมีความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เนท.

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2543). จิตวิทยาเด็กพิเศษแนวคิดสมัยใหม่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ = EQ with Thai Smile*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เอเชีย แปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.

อริยา คูหา. (กันยายน - ธันวาคม 2542). อัจฉริยภาพทางอารมณ์. 20 (3) : 73-75.

อัจฉรา สุขารมณ. (มกราคม - เมษายน 2543) บทบาทของพ่อแม่ต่อการพัฒนา EQ ในเด็ก. *จิตวิทยาคลินิก*. (31) 1 : 32-35

อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชวัลลี, อรพินทร์ ชูชม (2543) *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. กรุงเทพฯ : ชมรมผู้สนใจ อีคิว.

อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม. (2548). *โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชน*

ไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา สุขารมณ และคณะ. (2548). รายงานการวิจัยการพัฒนาปรีชาเชิง
อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

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

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Business*. London: Orion Business.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. In *Imagination, Cognition, and Personality*. 9:185-211.

_____. (1997). What Is Emotional Intelligence?. In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication*. P. Salovey. & D. J. Sluyter (Eds.). pp. 3-31. New York: BasicBooks.

Schutte, N.S. and others. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Journal of Personality and Individual Differences*. 25(2): 167-177.

Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. San Francisco: Jossey-Bass.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ธงทอง จันทรางศุ	เลขาธิการสภาการศึกษา
นางสาวสุทธาสินี วัชรบูล	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
ดร.จิรพรพรณ ปุณเกษม	ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐาน การศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้

คณะผู้วิจัย

ดร.วิเชียร เกตุสิงห์	หัวหน้าคณะวิจัย
รศ.อัฉรดา สุขารมณ	นักวิจัย
นางอรุณศรี ละอองแก้ว	ผู้ช่วยนักวิจัย
นางสาวสุวิธมา เกนทะนะศิลป์	ผู้ช่วยนักวิจัย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวศศิธร เล็กสุขศรี	หัวหน้ากลุ่มพัฒนามาตรฐาน การศึกษาของชาติ
นางอรุณศรี ละอองแก้ว	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสุวิธมา เกนทะนะศิลป์	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ

เรียบเรียงและประสานการจัดพิมพ์

นางอรุณศรี ละอองแก้ว

จัดทำต้นฉบับ

นายเอกบุตร กิจสินธพชัย

หน่วยงานรับผิดชอบ

กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ
 สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้
 สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

โทรศัพท์ 02-6687123 ต่อ 2514 , 2517 โทรสาร 02-2431129