

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการพัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- ความหมายของเชาวน์อารมณ์
- ความเป็นมาของเชาวน์อารมณ์
- องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์
- การวัดเชาวน์อารมณ์
- การพัฒนาเชาวน์อารมณ์
- เกณฑ์ปกติ (Norms)
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

ความหมายของเชาวน์อารมณ์

คำว่าเชาวน์อารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า "Emotional Intelligence" มีคำที่ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเดิมในภาษาอังกฤษว่า "Emotional Quotient" มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เชาวน์อารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า เชาวน์อารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า เชาวน์อารมณ์ ไว้ดังนี้

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1990) ได้ให้ความหมายว่า เชาวน์อารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม (Gibbs, 1995 : 26) และในปี 1997 ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1997 : 11) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิด

ขึ้น โดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาวน์ปัญญา

บาร์ - ออน (Bar - On, 1998 : 34) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถที่ไม่ใช่ด้านพุทธิปัญญา (Nonconitive Capabilities) และเป็นสมรรถนะรวมทั้งทักษะต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

การ์คเนอร์ (Gardner, 1983 : 20-24) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์ คือ ความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละคน จำแนกเป็นสองลักษณะ คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง และการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1997 : 13) นิยามว่า เชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะรู้จัก เข้าใจ และประยุกต์พลังความคิด ความรู้สึกอย่างมีปัญญาและไหวพริบ ซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้ เปรียบเสมือนขุมพลังที่จะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาลกับตนเองและการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

โดนัลด์สัน (Donaldson, 1997 : 2) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีความสำคัญมากกว่าเชาว์ปัญญา บุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น มีเป้าหมายในชีวิต มองโลกในแง่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

โกลแมน (Goleman, 1997 : 43) ได้คำจำกัดความของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ มีความเพียรพยายาม รวมถึงความสามารถในการกระตุ้นตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ซึ่งความหมายดังกล่าวนี้ ก็หมายถึง คุณลักษณะ (Character) ของบุคคลนั่นเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 94) ได้ใช้คำจำกัดความว่า เชาวน์อารมณ์ คือ ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียนความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

เทอดศักดิ์ เศษคง (2543 : 1) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นความสามารถในด้านต่างๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2542 : 20) ได้ให้ความหมาย เซาว์นอารมณ์ คือ ระดับความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

1. ความสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าตัวเองและผู้อื่นมีอารมณ์หรือรู้สึกอย่างไร และจะจัดการเรื่องอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร
2. ความสามารถที่จะรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดีกับความรู้สึกทางอารมณ์ที่ไม่ดี รวมถึงวิธีการเปลี่ยนจากอารมณ์ไม่ดีไปสู่อารมณ์ที่ดี
3. ความสามารถที่จะมีความระมัดระวังอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ ทักษะที่จะรับรู้ถึงอารมณ์และวิธีจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้มีความสุขและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

นางพะงา ลิ้มสุวรรณ (2541 : 198 - 199) กล่าวว่า เซาว์นอารมณ์ คือ ความสามารถด้านต่างๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลายๆ ด้านซึ่งที่จริงก็คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ ทักษะชีวิต คนที่มีเซาว์นอารมณ์สูงจะมีคุณสมบัติต่างๆ ไป ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้
4. มีความอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่ายๆ
10. สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

กรมสุขภาพจิต (2544ข : 1) ได้ให้ความหมายของเซาว์นอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

จากนิยามเซาว์นอารมณ์ ที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า เซาว์นอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่เผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียด มองโลกในแง่ดี และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในชีวิต

ความเป็นมาของเชาวน์อารมณ์

ในปี ค.ศ 1920 ทอร์นไดค์ (Thorndike) ได้บัญญัติถึงคำศัพท์ " Social Intelligence " ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บริบทที่กล่าวนี้ไม่ค่อยได้รับความสนใจเท่าที่ควรเนื่องจากในระยะนั้นจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการสร้างเครื่องมือวัดเชาวน์ปัญญา (Goleman, 1995 : 42)

ต่อมาในราว ค.ศ 1940 เวคสเลอร์ (Wechsler) มีความคิดว่า องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาทั่วไป (General Intelligence) นอกจากจะมีความรู้ความสามารถเป็นองค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาแล้วน่าจะมียังองค์ประกอบอื่นที่ไม่ใช่ด้านเชาวน์ปัญญา(Non - intellectual Aspects) ซึ่งองค์ประกอบนี้ก็คือ ความสามารถด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ องค์ประกอบดังกล่าวนี้ยังสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นอีกด้วยว่ามีไหวพริบเพียงใด แต่การจะวัดความสามารถด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำนั้น จำเป็นจะต้องสร้างเครื่องมือองค์ประกอบดังกล่าวโดยเฉพาะ อย่างไรก็ตาม เวคสเลอร์ ได้กล่าวถึง แบบทดสอบเชาวน์ปัญญาที่เขาสร้างขึ้นและพิมพ์จำหน่ายในปี ค.ศ. 1939 ว่า เขาได้พยายามที่จะวัดทั้งด้านการคิด (Cognition) และที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิด (Noncognitive Aspects) และเขาได้แทรกเนื้อหาเรื่องราวทางสังคม (Social Aspects) ให้เป็นส่วนหนึ่งของการวัดเชาวน์ปัญญา ดังปรากฏในเนื้อหาของแบบทดสอบย่อยการเรียงภาพ (Picture Arrangement Subtest) และแบบทดสอบย่อยความเข้าใจ (Comprehension Subtest) (Bar - On, 1997 : 4 - 5)

นอกจากนี้ เวคสเลอร์ (Wechsler) กล่าวถึงผลงานของเอดการ์ คอลลี (Edgar Doll) ว่าเป็นผลงานอีกชิ้นหนึ่งที่ได้ทุ่มเทที่จะวัด องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาด้านที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิด โดยในปี ค.ศ. 1935 คอลลีได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (A Structured Interview) ซึ่งมีชื่อว่า สเกลวัดวุฒิภาวะทางสังคมไวน์แลนด์ (The Vineland Social Maturity Scale) ซึ่งใช้วัดความสามารถทางสังคม (Social Competence) และผลของการวัดความสามารถทางสังคมก็คือ " A Social Intelligence " หรือ SQ ซึ่งจะบ่งชี้ถึงระดับวุฒิภาวะทางสังคม (Level of Social Maturity) ของบุคคลนั้นๆ และสิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ คอลลีได้พยายามทุ่มเทเกี่ยวกับการวัดเชาวน์ปัญญาทางสังคม (Social Intelligence) โดยเน้นองค์ประกอบด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Bar - On, 1997 : 5)

จากประวัติความเป็นมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า นอกจากเวคสเลอร์แล้วยังมีคอลลีที่ได้เริ่มศึกษาเกี่ยวกับการวัดเชาวน์ปัญญาด้านที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิดในเวลาใกล้เคียงกันคือ ในช่วงต้นๆ ของ ค.ศ. 1930

ต่อมาในปี ค.ศ. 1983 โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences” ซึ่งเสนอทฤษฎีพหุปัญญาหรือความฉลาดที่หลากหลาย (M.I.Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความฉลาดเจ็ดด้านของมนุษย์ คือด้านภาษา (Linguistic intelligence) ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical - mathematical intelligence) ด้านมิติ (Spatial intelligence) ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily kinesthetic intelligence) ด้านดนตรี (Musical intelligence) ด้านการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal intelligence) และด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal intelligence) และในปี ค.ศ.1995 เขาได้เพิ่มเติมความฉลาดอีกด้านคือด้านธรรมชาติวิทยา (Naturalist intelligence) ภายหลังการ์ดเนอร์ได้สรุปแก่นของทฤษฎีพหุปัญญา ว่าเป็นความฉลาดของบุคคล (Personal Intelligence) ประกอบด้วยสองส่วน คือความสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal intelligence) และความสามารถที่จะเข้าใจตัวเอง (Intrapersonal intelligence) (Goleman, 1995 : 42)

ปัจจุบัน นักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับความสนใจเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ เช่น แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) จอห์น เมเยอร์ (John Mayer) บาร์ - ออน (Bar - On) เฮนดริ ไวซิงเกอร์ (Hendri Weisinger) และ จูน โดนัลด์สัน (June Donaldson) เป็นต้น

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์

นักการศึกษาหลายท่านให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้ โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Gardner, 1993 : 13-25) ได้จำแนกเชาวน์อารมณ์เป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1990 อ้างถึงใน จอม ชุ่มช่วย, 2540 : 60)
ได้เสนอองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing one 's Emotions) การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก

3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเอง ให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่างๆ ได้ดี

ในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1997 : 11) ได้เสนอรูปแบบที่ปรับใหม่โดยเสนอว่าเขาวนอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้อารมณ์และการแสดงอารมณ์ (Perception and Expression) ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญๆ (Major Areas of Skills) ดังนี้

1.1 สามารถบอกหรือประเมินอารมณ์ตนเองในแต่ละสถานการณ์ได้

1.2 สามารถบอกและประเมินอารมณ์ของบุคคลอื่น

2. การประสมประสานความคิดกับอารมณ์ (Assimilating Emotion in Thought) ทั้งนี้เนื่องจาก

2.1 อารมณ์เป็นตัวนำความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน

2.2 อารมณ์เปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยในการตัดสินใจ

3. การเข้าใจและการวิเคราะห์อารมณ์ (Understanding and Analyzing Emotion)

ประกอบด้วย

3.1 สามารถบอกได้ว่า อารมณ์ในขณะนั้นของตนเองเป็นอย่างไร ยุ่งยาก ซับซ้อน และหลากหลายอารมณ์เพียงใด

3.2 สามารถเข้าใจว่า อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใด หรือสถานการณ์อะไร

4. การควบคุมอารมณ์อย่างไตร่ตรอง (Reflective Regulation of Emotion)

ประกอบด้วย

4.1 สามารถเปิดเผยความรู้สึกต่างๆ ที่อยู่ใใจหรือที่ค้างคาใจ

4.2 สามารถเตือนตนเองโดยไตร่ตรอง คิดทบทวน และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาอารมณ์และสติปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป

บาร์ - ออน (Bar – On , 1998 : 34 - 37) เสนอองค์ประกอบเขาวนอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ทักษะภายในตนเอง (Intrapersonal Skills) ได้แก่

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self - Awareness)

1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (Self - Regard)

1.3 การกล้าแสดงออก (Assertiveness)

1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization)

1.5 ความเป็นอิสระ ด้านอารมณ์ (Independent)

2. ทักษะระหว่างบุคคล ได้แก่ (Interpersonal Skills)

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)

2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม (Social Responsibility)

2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

3. ทักษะการปรับตัว (Adaptability Skills)

3.1 การแก้ปัญหา (Problem Solving)

3.2 การตรวจสอบตามความเป็นจริง (Reality Testing)

3.3 ความยืดหยุ่น (Flexibility)

4. ทักษะการบริหารความเครียด (Stress - Mangement Skill)

4.1 การอดทน อดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียด ที่เกิดขึ้นและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น (Stress Tolerance)

4.2 การจัดการกับความรู้สึที่บังเกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง (Impulse)

4.3 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Control)

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Mood) ที่แฝงอยู่ในตนและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ทั่วไป
ได้แก่

5.1 ความสุข (Happiness)

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

โกลแมน (Goleman, 1997 : 93 - 102) ได้เสนอองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know One 's Emotions) โดย

1.1 สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

1.2 สามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา

2. การบริหารจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) โดย

2.1 สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

2.2 สามารถที่จะระงับอารมณ์ของตนเอง

2.3 สามารถจัดความวิตกกังวล วุ่นวายใน ความมีดমন สิ้นหวัง หรือ ความ
เหนื่อยให้ลดลง และหมดสิ้นไปในที่สุด

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself) โดย

3.1 ให้อารมณ์เป็นตัวนำความคิดและเกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย

3.2 รู้จักอดทน และระงับความหุนหันพลันแล่นของตนเอง

3.3 แม้มีปัญหา อุปสรรค ก็ไม่ย่อท้อที่จะมุ่งสู่เป้าหมาย

4. การรับรู้ - รู้จักอารมณ์ของบุคคลอื่น (Recognizing Emotions in Others) โดย

4.1 สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของบุคคลอื่น เอาใจเขาใส่ใจเรา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4.2 สามารถปรับอารมณ์ตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความต้องการ
ของบุคคลตามความจำเป็น เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

5. การบริหาร - จัดการด้านสัมพันธภาพ (Handling Relationships)

5.1 มีทักษะทางสังคมในการบริหารจัดการอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ สร้างพลังร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตลอดทั้ง สามารถบริหารความขัดแย้งให้ยุติลงได้

5.2 มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น

ไวส์ซิงเจอร์ (Weisinger, 1998 : 19-22) ได้กำหนดเขาวนอารมณ์หรือEQ ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับ EQ เฉพาะตนหรือภายใน (Intrapersonal Emotional Intelligence) ได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ EQ ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคน และช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ โดยเขาเชื่อว่า มี 4 แนวทางที่ช่วยเสริมสร้าง EQ ของผู้คนได้คือ

- ให้โอกาสได้รับรู้ตีความและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
- ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้นๆ กับตนเองและผู้อื่นและเรียนรู้
- เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
- ควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1997 : 24) เสนอรูปแบบของ เขาวนอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลัก ซึ่งนำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า EQ MAP ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) คือรู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรเช่นไร ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการควบคุมตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty)

1.2 อารมณ์ที่มีพลัง (Emotional Energy)

1.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ เพื่อจะได้ทราบผลของการแสดงอารมณ์หรือผลของการมีความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นๆ (Emotional Feedback)

1.4 การนำความรู้สึกที่บังเกิดในใจไปสู่การปฏิบัติ (Practical Intuition) ซึ่งความรู้สึกที่บังเกิดในใจเปรียบเสมือนความคิดสร้างสรรค์ที่ประหนึ่งเป็นแรงบันดาลใจที่จะช่วยให้สิ่งที่คาดหวังเป็นจริง

2. ความสอดคล้องในอารมณ์หรือความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 ความจริงแท้ของอารมณ์ที่ปรากฏ (Authentic Presence)
- 2.2 รัศมีของอารมณ์ที่บ่งบอกถึงความรู้สึกไว้วางใจ (Trust Radius)
- 2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent)
- 2.4 การเสริมสร้างการรู้จักยืดหยุ่นในอารมณ์และการปรับปรุงอารมณ์ใหม่ (Resilience and Renewal)

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) คือระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนาเป็นแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายตนเอง ประกอบด้วย

- 3.1 ศักยภาพที่โดดเด่นและการกำหนดเป้าหมาย (Unique Potential and Purpose)
- 3.2 ความผูกพันทางอารมณ์และความกล้าที่จะเผชิญว่าสิ่งต่างๆ ในชีวิตล้วนมีความหมาย (Emotional Commitment and Courage)
- 3.3 การประยุกต์ความซื่อสัตย์ (Applied Integrity) ในที่นี้หมายถึง การมีความซื่อสัตย์ทางอารมณ์อย่างแท้จริง โดยซื่อสัตย์ทั้งความรู้สึก การกระทำทั้งด้านถ้อยคำและการแสดงออก
- 3.4 ความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจใดๆ (Influence without Authority)

4. ความผันแปรของอารมณ์ (Emotional Alchemy) มีความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

- 4.1 กระแสความรู้สึกที่บังเกิดในใจ (Intuitive Flow) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตื่นเต้น ปิติยินดี ทำทนาย โกรธเคืองหรือรู้สึกมันคง
- 4.2 ความผันแปร เปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตามกาลเวลา (Reflective Time Shifting) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นนั้น อาจเป็นผลสืบเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ปัจจุบัน หรือสิ่งที่คาดหวังในอนาคต หรือเกี่ยวข้องกับทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต
- 4.3 ความสามารถที่จะได้สัมผัสโอกาส (Opportunity Sensing Capacity) ใหม่ๆ ในอนาคต ตามศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล

4.4 การสร้างอนาคต (Creating The Future) อนาคตสำหรับคนบางคนสามารถกำหนดได้ สร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งใหม่ๆ ได้ แต่อนาคตของแต่ละคนจะเป็นอย่างไร อารมณ์ความรู้สึกของบุคคลนั้นมีส่วนกำหนดอนาคตได้ไม่มากนักน้อย

ชัทท์ และคณะ (Schutte et al , 1998 อ้างถึงใน ชนมม สุขวงศ์, 2543 : 30) เสนอองค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ประกอบด้วย ความสามารถที่ปรับเปลี่ยนได้ 3 ประเภท

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จะประเมินค่าและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ทำให้แสดงออกทางวาจาและสามารถมีความรู้สึกร่วม เข้าใจคนอื่น
2. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะตรวจสอบประเมินผลและจัดการอารมณ์ ควบคุมหรือปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้
3. การใช้ประโยชน์อารมณ์ ใช้อารมณ์แบบต่างๆ ในการวางแผนอนาคตการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และช่วยจูงใจให้พากเพียรพยายาม กับงานที่ท้าทาย

แวกเนอร์ และสเตอร์เบิร์ก (Wagner and Sternberg, 1985 : 439) เสนอว่าคุณลักษณะของผู้ที่ชาญฉลาด ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในการบริหารและในชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. การครองตน (Managing Self) คือ ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้ได้ผลผลิตสูงสุด เช่นการจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำ
2. การครองคน (Managing Others) คือ ความสามารถในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้
3. การครองงาน (Managing Career) จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ

โดนาลด์สัน (Donaidson, 1997 : 2) เสนอองค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ไว้ดังนี้

1. การรับรู้ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self - Awareness)
2. มีแรงจูงใจตนเอง (Self - Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียดได้ (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility)
5. มีแรงบันดาลใจที่จะควบคุมตนเอง (Impulse - Control)

6. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

ซาปิโร (Shapiro, 1997 : 5) ได้นำแนวคิดของนักจิตวิทยา ปีเตอร์ สโลเวย์ และ จอห์น เมเยอร์ (Peter Salovey and John Mayer) เกี่ยวกับ EQ มาเขียนหนังสือเกี่ยวกับ วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรให้มี EQ สูง ซึ่งเป็นการแนะนำพ่อแม่ให้เลี้ยงบุตร ส่งเสริมพัฒนาการเชาวน์อารมณ์ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ซึ่ง ซาปิโร ได้สรุปองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
2. การแสดงอารมณ์ร่วมกับการเข้าใจในความรู้สึก
3. การควบคุมตนเองได้
4. มีความมั่นใจในตนเอง มีอิสระในการคิด
5. มีความสามารถในการปรับตัว
6. ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย
7. การแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล
8. มีความอดทน มั่นคง
9. แสดงความเป็นมิตร
10. มีใจเมตตา
11. มีความนับถือตนเองและผู้อื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 2) ได้อาศัยหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์หรือที่เรียกว่าทักษะอารมณ์ ดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งอาศัยธรรมะหมวดพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจ
2. สติ (Awareness) อาศัยธรรมข้อสติปัญญา 4 จะช่วยให้สงบจิตใจจากความว้าวุ่น ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต
3. การแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving / Stress management) แบ่งความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเองและความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือธรรมชาติ การแก้ไขทำโดยการใช้ปัญญาทางธรรมะเรื่อง อริยะสัจ 4 เพื่อใช้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2544ค : 34 -35) แบ่งองค์ประกอบของเขาวนั้ารมณั้เป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วย ความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จัก และมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจ และแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

การวัดเขาวนอารมณ์

เนื่องจากเขาวนอารมณ์ เป็นแนวคิดใหม่ที่พัฒนามาหลังไอคิว และยังไม่มีการวัดเป็นมาตรฐานที่ชัดเจน และได้รับการยอมรับเท่ากับเครื่องมือวัด ไอคิว อีกทั้งการวัดเขาวนอารมณ์ ออกมาเป็นตัวเลขตามแบบไอคิว นั้นเป็นเรื่องยาก เนื่องจากอารมณ์เป็นภาวะความรู้สึกที่เป็นอัตนัย และเป็นลักษณะส่วนตัวของบุคคล และมีการแปรผันตามสถานการณ์ได้ตลอด ดังที่ อรพินทร์ ชูชม (2542 : 71-76) สรุปเป็นแนวคิดการวัดเขาวนอารมณ์ ตามกลุ่มนักทฤษฎีแต่ละกลุ่มดังต่อไปนี้

การวัดเขาวนอารมณ์ตามแนวการวัดความสามารถของกลุ่มสโลเวย์

สโลเวย์ และคณะ (Salovey et al, 1995) ได้สำรวจเขาวนอารมณ์ โดย ใช้มาตรวัดอารมณ์ (Trait Meta - Mood Scale : TMMS) มาตรนี้ใช้การวัดความแตกต่างระหว่าง บุคคล สามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่ บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนของประสบการณ์ความรู้สึก และความเชื่อการยุติสภาวะ อารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี ซึ่งดัชนีชี้บ่งจากมาตรวัดนี้ สโลเวย์และคณะ อธิบายว่าเป็นความสามารถ (Competencies) หลายอย่าง ที่มีอยู่ภายในโครงสร้างเขาวนอารมณ์ สโลเวย์และคณะเชื่อว่ามาตรวัดอารมณ์ เป็นการนิยามเชิงปฏิบัติการของเขาวนอารมณ์ นั่นคือความใส่ใจ ความชัดเจน และการปรับอารมณ์ความรู้สึก เป็นพื้นฐานของมิติ

การจัดระบบตัวเองทางเชาวน์อารมณ์ มาตรฐานอารมณ์เป็นมาตรให้ผู้ตอบรายงานตนเอง เป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ กล่าวคือ

องค์ประกอบแรก คือ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก (Attention to Feelings) ตัวอย่างข้อความคือ วิธีจัดการกับอารมณ์ของข้าพเจ้าที่ดีที่สุด คือให้มีอารมณ์ที่หลากหลายมากที่สุด

องค์ประกอบที่สอง คือ ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก (Clarity of Feelings) ตัวอย่างข้อความคือ ข้าพเจ้ามักจะรู้อย่างชัดเจนว่าขณะนั้นตนเองรู้สึกอย่างไร

องค์ประกอบที่สาม คือ การปรับสภาวะอารมณ์ (Mood Repair) ตัวอย่างข้อความคือ เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ ข้าพเจ้ามักคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นสุข

องค์ประกอบทั้ง 3 นี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มาตรฐานอารมณ์ (TMMS) มีคุณภาพด้านความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องและความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Convergent and Discriminate Validity) ผลการศึกษาพบว่า ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือต่ออารมณ์ การแสดงออกและความหดหู่ และการปรับอารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี และความเชื่อการจักระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี สำหรับรูปแบบเชาวน์อารมณ์ล่าสุดของเมเยอร์ สโลเวย์ และคารูโซ (Mayer, Salovey and Caruso) ได้เสนอการวัดเชาวน์อารมณ์ที่ปรับตามแนวคิดนี้ที่เน้นเรื่องความสามารถทางสมองเป็นหลักโดยได้พัฒนามาตรวัดเชาวน์อารมณ์หลายองค์ประกอบ (The Multifactor Emotional Intelligence Scale : MEIS) ขึ้น ซึ่งเป็นแบบวัดในรูปที่ใช้กระดาษ ดินสอในการทำแบบทดสอบนี้ และแบบทดสอบมาตรวัดเชาวน์อารมณ์หลายองค์ประกอบ (MEIS) ที่อยู่ในรูป CD - ROM โดยแบบทดสอบทั้ง 2 รูปแบบนี้ เหมือนกันทุกประการในด้านเนื้อหาและโครงสร้าง แต่ต่างกันที่สื่อนำเสนอ โดยเมเยอร์และคณะเชื่อว่าแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นมาตามแนวคิดโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ล่าสุดนี้ เป็นการวัดเชาวน์อารมณ์ที่แท้จริง ประกอบด้วยกิจกรรมด้านความสามารถที่ให้ผู้ตอบทำทั้งหมด 12 งาน จากแบบทดสอบ 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบทดสอบการระบุนอารมณ์ เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ ประกอบไปด้วยงานที่ให้ผู้ตอบระบุนอารมณ์คนที่ปรากฏในภาพ ในการออกแบบและในดนตรี และงานที่เสนอสถานการณ์ทางอารมณ์ให้ผู้ตอบระบุว่าบุคคลในสถานการณ์นั้นมีความรู้สึกอย่างไร

ตัวอย่างแบบวัด

- คู่มือหน้าคนและระบุว่าคนที่แสดงหน้าเช่นนั้นมีอารมณ์อะไรต่อไปนี้อยู่มากแค่ไหน

	ไม่ปรากฏอยู่แน่นอน			ปรากฏอยู่แน่นอน	
โกรธ	1	2	3	4	5
เศร้า	1	2	3	4	5
สุข	1	2	3	4	5
ขยะแขยง	1	2	3	4	5
กลัว	1	2	3	4	5
ประหลาดใจ	1	2	3	4	5

2. แบบทดสอบการใช้อารมณ์ เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์ มีอยู่ 2 ส่วน ได้แก่ การวัดผู้ตอบสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหน และการใช้ความรู้สึกเพื่อต่อกระบวนการคิด

ตัวอย่างแบบวัด

- จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกกังวล จินตนาการถึงเหตุการณ์นี้จนกระทั่งคุณรู้สึกกังวลจริงๆ จงบรรยายถึงความรู้สึกของคุณ ในแต่ละมาตรวัดดังต่อไปนี้

อบอุ่น	1()	2()	3()	4()	5()	หนาวเย็น
มืด	1()	2()	3()	4()	5()	สว่าง
ต่ำ	1()	2()	3()	4()	5()	สูง
เจิดจ้า	1()	2()	3()	4()	5()	หม่นหมอง
เร็ว	1()	2()	3()	4()	5()	ช้า
ที่อ	1()	2()	3()	4()	5()	คม
พอใจ	1()	2()	3()	4()	5()	ไม่พอใจ
ดี	1()	2()	3()	4()	5()	เลว
หวาน	1()	2()	3()	4()	5()	เปรี้ยว
สดใส	1()	2()	3()	4()	5()	หดหู่

3. แบบทดสอบความเข้าใจในอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบว่าอารมณ์มีที่มาจากอะไร และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าอารมณ์มีความเข้มข้น ตลอดจนความสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน

ตัวอย่างแบบวัด

- ความเศร้าประกอบด้วยอารมณ์ 2 แบบ อะไรบ้าง ให้เลือก 1 ข้อ

1. ความโกรธ และ ความประหลาดใจ
2. ความกลัว และ ความโกรธ
3. ความผิดหวัง และ การยอมรับ
4. ความเสียใจ และ ความร่าเริง

4. แบบทดสอบการจัดระบบอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถที่จะจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของเขาวนอารมณ์ แบบทดสอบนี้ ผู้ตอบต้องประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ทางอารมณ์

ตัวอย่างแบบวัด

- เพื่อนคุณคนหนึ่ง โทรศัพท์ถึงคุณ พร้อมกับบอกข่าวดีว่าเขาหางานทำได้ แล้ว คุณจะทำ อย่างไร

แสดงความยินดีกับเพื่อน ๆ กับข่าวดีนั้น	1	2	3	4	5
เชิญเขามาฉลองด้วยกัน	1	2	3	4	5
พูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับงานใหม่นั้น	1	2	3	4	5
ถามเพื่อนว่าต้องการความช่วยเหลือ					
อะไรบ้างหรือเปล่า	1	2	3	4	5

ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบมาตรวัดเขาวนอารมณ์หลายองค์ประกอบ (MEIS) พบว่าเขาวนอารมณ์สามารถแยกองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์ และการจัดการทางอารมณ์ และจากการวิเคราะห์ องค์ประกอบตามลำดับชั้น (Hierarchical factor analysis) พบว่าทั้งสามองค์ประกอบ สามารถจัดเป็นองค์ประกอบเดี่ยวที่เท่าเทียมกันเรียกว่า องค์ประกอบทั่วไปของเขาวนอารมณ์ หรือ G_{α} ผลจากการศึกษาพบว่าเขาวนอารมณ์ทั่วไป (G_{α}) มีความสัมพันธ์กับการวัดสติปัญญาทางด้านถ้อยคำ ($r = .36$) และเข้าใจผู้อื่น ($r = .33$) นอกจากนี้เขาวนอารมณ์ยังสัมพันธ์กับอายุ เพิ่มขึ้นตามระดับอายุจากวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่

ซัทท์ และคณะ (Schulte et al, 1998) ได้พัฒนามาตรวัดเชาวน์อารมณ์ ที่อิงแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1990) โดยวัดเชาวน์อารมณ์เป็นลักษณะการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" และ 5 แทน "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ประกอบด้วยการประเมินค่า และแสดงออกของอารมณ์จำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์จำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์มี 10 ข้อ มาตรวัดเชาวน์อารมณ์ของซัทท์ มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบักเท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่ามาตรวัดเชาวน์อารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความชัดเจนในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการอดกลั้น มาตรวัดนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตวิทยาบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัดและนักโทษหญิงได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่านักโทษชาย

ตัวอย่างแบบวัด

1. ฉันรู้สึกตัวว่าเมื่อไรที่จะพูดเรื่องปัญหาส่วนตัวกับบุคคลอื่น
2. เมื่อนั้นเผชิญกับอุปสรรค ฉันสามารถผ่านพ้นไปได้
3. ฉันหวังว่าสิ่งต่างๆ ที่ดีจะเกิดขึ้น

การวัดเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของบาร์ออน

บาร์ออน (Bar-On) ได้ศึกษาเรื่องแบบวัดเชาวน์อารมณ์จากนิยามเชาวน์อารมณ์ของบาร์ออน บาร์ออนได้สร้างเครื่องมือวัดชื่อ แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของบาร์ออน พบว่าแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ มีองค์ประกอบ 13 องค์ประกอบ ซึ่งมีจำนวนน้อยกว่าคุณลักษณะที่กำหนดไว้ 15 ด้าน หรือมาตราจาก 5 ด้าน (การรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการอารมณ์ การจงใจตนเอง ตระหนักรู้อารมณ์คนอื่น และสัมพันธ์ภาพการจัดการ) ในโครงสร้างที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ทั้ง 13 องค์ประกอบมีค่าสหสัมพันธ์ประมาณ .50 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบทดสอบแต่ละด้านน่าจะวัดองค์ประกอบเดียวกัน แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคงที่ทางอารมณ์ และการแสดงออก แต่แบบทดสอบของบาร์ออนในภาพรวมหรือมาตรย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบสติปัญญาทางสมอง มาตรา B ที่ปรากฏใน 16 PF และมีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับ WAIS-R ($r = .12$)

ตัวอย่างแบบวัด

ด้านความสามารถภายในตน	- เมื่อข้าพเจ้า โกรธ ข้าพเจ้าสามารถบอกให้ผู้อื่นทราบได้
ด้านมนุษยสัมพันธ์	- ข้าพเจ้าให้ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น
ความสามารถในการปรับตัว	- ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนนิสัยเดิม ๆ ได้
ความสามารถในการจัดการความเครียด	- ข้าพเจ้าวิตกกังวลได้ง่าย
การจูงใจตนเอง	- ข้าพเจ้าคาดหวังต่อสิ่งที่ดีที่สุดใน

การวัดเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน

โกลแมน (Goleman, 1999) ได้สร้างแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ แต่ละข้อคำถามผู้ตอบต้องระบุคำตอบกำหนดตามสถานการณ์จำลอง การวัดเชาวน์อารมณ์ของโกลแมน มีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่น และการควบคุมทางอารมณ์ นอกจากนี้มาตรวัดของโกลแมนยังมีเนื้อหาที่คาบเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สามของมาตรวัดเชาวน์อารมณ์หลายองค์ประกอบของสโตเวย์และคณะ ได้แก่ การจัดการทางอารมณ์ มาตรการวัดเชาวน์อารมณ์ของโกลแมนไม่ได้ใช้มากนักในงานวิจัย ทั้งนี้เนื่องมีค่าเชื่อมั่นค่อนข้างต่ำมาก ($r = .18$) เนื่องจากแบบทดสอบมีจำนวนข้อน้อยมาก แต่โกลแมนมีแนวคิดที่ชัดเจนเกี่ยวกับการนำเชาวน์อารมณ์เข้ามาใช้ในการศึกษา

ตัวอย่างแบบวัด

- สมมติว่าท่านเป็นนักศึกษาที่คาดหวังว่าตนจะได้ A ในการ เรียนรายวิชานั้น แต่พบว่าท่านได้ C ในการสอบกลางภาค ท่านจะทำเช่นใด

- วางแผนอย่างชัดเจนถึงวิธีการต่างๆ ที่จะเพิ่มเกรดและแก้ไขตามแผนที่วางไว้
- ตั้งใจมั่นว่าครั้งต่อไปจะทำให้ดีกว่านี้
- บอกตัวเองว่าตนคงทำอะไรได้ไม่มากนักกับวิชานี้ และหันไปสนใจให้สำคัญกับวิชาอื่นๆ ที่คิดว่าตัวเองจะทำเกรดได้ดีกว่า
- ไปพบอาจารย์ที่สอนและพูดคุยชี้แจงให้ได้เกรดที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ไวส์ซิงเจอร์ (Weisinger, 1998 : 213 - 218) ได้เสนอแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน 45 ข้อ โดยมุ่งเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยไวส์ซิงเจอร์เชื่อว่าต้องพัฒนาเชาวน์อารมณ์ภายในตัวเองก่อน จากนั้นนำเชาวน์อารมณ์ไปสร้างประโยชน์ในสายสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ต่ำ มี 3 ระดับ คือ 1 -3 และความสามารถทางเชาวน์อารมณ์สูง มี 4 ระดับ คือ 4-7 ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาเชาวน์อารมณ์แต่ละด้าน

ตัวอย่างแบบวัด

ตัวอย่างข้อความ

สมรรถนะเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านภายในตน

- | | |
|--|---|
| 1. การตระหนักรู้ความรู้สึก อารมณ์ของตน | - ฉันรู้เมื่อตัวเองคิดไม่ดี |
| 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตน | - ฉันเป็นคน โกรธง่าย หายเร็ว |
| 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง | - ฉันสามารถรู้ว่าตัวเองมีกำลังใจที่จะต่อสู้ |

สมรรถนะเชาวน์อารมณ์ด้านระหว่างบุคคล

- | | |
|--|---|
| 1. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น | - ฉันสามารถช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกดีขึ้น |
| 2. การจัดการ สร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น | - ฉันสามารถช่วยกลุ่มในการจัดการหรือบริหารอารมณ์ |

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ของไวส์ซิงเจอร์นี้ มีบางข้อที่วัดมากกว่า 1 ด้าน ทำให้เกิดความซ้ำซ้อนในการแปลความหมาย ผู้ที่นำแบบทดสอบมาใช้จึงควรระมัดระวังในการแปลผล

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 97 - 99) วัดทักษะด้าน EQ ของผู้บริหารมี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 295 ข้อความ สร้างโดย Cooper & Sawaf ในปี 1997 โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับ 4 ช่วงค่า

ด้าน

ตัวอย่างข้อความ

ก. สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน รวม 49 ข้อ

- | | |
|--|--|
| ด้านที่ 1. เหตุการณ์ในชีวิต(18 ข้อ) | - การสูญเสียฐานะทางการเงินหรือรายได้ลดลง |
| ด้านที่ 2. ความกดดันจากการทำงาน (17 ข้อ) | - ความกดดันที่ต้องทำงานให้เสร็จทันเวลา |
| ด้านที่ 3. ความกดดันส่วนบุคคล (14 ข้อ) | - การไม่มีเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด |

ข. ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ รวม 33 ข้อ

ด้านที่ 4 ความตระหนักรู้อารมณ์ (11 ข้อ)

- เมื่อใดที่ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจ ข้าพเจ้าทราบ

สาเหตุ

ด้านที่ 5 การแสดงออกซึ่งอารมณ์ (9 ข้อ)

- ข้าพเจ้าเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง

ด้านที่ 6 การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์

- ข้าพเจ้าสามารถรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้

ผู้อื่น (13 ข้อ)

แม้เขาจะไม่ได้พูดออกมา

ค. สมรรถนะของเชาว์อารมณ์ รวม 57 ข้อ

ด้านที่ 7 ความตั้งใจมั่น(11 ข้อ)

- ข้าพเจ้านึกถึงเป้าหมายก่อนที่จะทำการใด

ด้านที่ 8 ความคิดสร้างสรรค์ (10 ข้อ)

- ข้าพเจ้าชื่นชมกับแนวคิด ที่แปลกใหม่

ด้านที่ 9 การกลับคืนสู่สภาวะปกติ (13 ข้อ)

- อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต ทำให้ชีวิต

ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ด้านที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล(10 ข้อ)

- ในภาวะเดือดร้อนข้าพเจ้าสามารถพึ่งพา

เพื่อนๆ ได้

ด้านที่ 11 การสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่

- ข้าพเจ้าสนุกสนานกับการแก้ปัญหาและ

พึงพอใจ (13 ข้อ)

ความท้าทายต่างๆ ของงาน

ง. ความเชื่อและค่านิยมด้านเชาว์อารมณ์ รวม 63 ข้อ

ด้านที่ 12 ความเมตตาสงสาร(12 ข้อ)

- ข้าพเจ้าไม่รีรอที่จะยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่มี

ปัญหาเดือดร้อน

ด้านที่ 13 ทักษะมุมมอง (8 ข้อ)

- ข้าพเจ้ามองหาด้านที่ดีงามของสิ่งต่างๆ

ด้านที่ 14 ญาณหยั่งรู้ (11 ข้อ)

- ลางสังหรณ์ของข้าพเจ้ามักจะเป็นจริง

ด้านที่ 15 การสร้างความไว้วางใจ(10ข้อ)

- ข้าพเจ้าระมัดระวังมากในการที่ไว้วางใจ

ด้านที่ 16 พลังส่วนบุคคล (13 ข้อ)

- ข้าพเจ้าเป็นคนที่ผู้อื่นจะชื่นชอบได้ง่าย

ด้านที่ 17 คำพูดตรงกับกรกระทำ (9 ข้อ)

- ข้าพเจ้าไม่เคยพูดโกหก

จ. ผลของเชาว์อารมณ์ จำนวน 57 ข้อ

ด้านที่ 18 สุขภาพทางกาย/พฤติกรรม (32 ข้อ)

- ปวดศีรษะข้างเดียว

ด้านที่ 19 คุณภาพชีวิต (11 ข้อ)

- ในชีวิตนี้ข้าพเจ้าได้น้อยกว่าที่คาดหวังไว้

ด้านที่ 20 เซวณด้านความสัมพันธ์ (7 ข้อ)

- ข้าพเจ้ารักคนคนหนึ่งอย่างสุดซึ้ง

ด้านที่ 21 การปฏิบัติที่เหมาะสม (7 ข้อ)

- เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะใส่ใจกับงานที่ทำ

ชริงค์ (Shink, 1999 : Online) ได้สร้างแบบทดสอบวัดเซวณอารมณ์ (Emotional Intelligence Test) มีจำนวน 70 ข้อ ที่ประเมินด้านต่างๆ ของเซวณอารมณ์ โดยผู้ตอบต้องรายงานความเป็นจริงในสิ่งที่ตนเองคิด

ตัวอย่างแบบวัด

- เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันไม่รู้ว่าจะไปหรือใครคือสาเหตุ

- () บ่อยที่สุด
- () บ่อย
- () บางครั้ง
- () นานๆ ครั้ง
- () ไม่เคยเลย

- ฉันรู้สึกละอายใจต่อรูปร่างหน้าตาหรือสิ่งที่ฉันกระทำลงไป

- () บ่อยที่สุด
- () บ่อย
- () บางครั้ง
- () นานๆ ครั้ง
- () ไม่เคยเลย

จอห์น คอส (Cross, 1999 : Online) ได้สร้างข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่เสมอ โดยปกติ บางครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่เคยเลย เพื่อใช้ทดสอบเซวณอารมณ์โดยอาศัยกรอบแนวคิดของโกลแมน

ตัวอย่างแบบวัด

- ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นๆ จะละเอียดอ่อนเพียงใด
- เวลาฉันโกรธฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้ ไม่แสดงออกมา
- ฉันสามารถรอในสิ่งที่ฉันปรารถนาได้

- ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร
- ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยที่เขาไม่ต้องบอก

กรมสุขภาพจิต (2544ค : 17) ได้สร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์สำหรับประชาชน ตามองค์ประกอบ ด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข จำนวน 52 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน ด้านดี 0.55 ด้านเก่ง 0.67 ด้านสุข 0.77 และรวมทั้งฉบับ 0.82

ตัวอย่างแบบวัด

ตัวอย่างข้อความ

1. ด้านดี

- ควบคุมตนเอง
- เห็นใจผู้อื่น
- ความรับผิดชอบ

- เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน
- ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก
- ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน

2. ด้านเก่ง

- มีแรงจูงใจ
- ตัดสินใจและแก้ปัญหา
- สัมพันธภาพ

- ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร
- ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ
- ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย

3. ด้านสุข

- ภูมิใจในตนเอง
- พอใจในชีวิต
- สุขสงบใจ

- ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด
- ทุกปัญหามักมีทางออก
- เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้

วิธีวัดนี้ ป็นนิยามัย (2542 : 85-94) รวบรวมแนวทางการประเมินเชาวน์อารมณ์ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation)

เพื่อเป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์นั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึก อาทิ การเขียนเรียงความ (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือเคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึง สถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ดีใจ โกร่งใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิดประสบการณ์ต่างๆ

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique)

โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง ถึงระดับเชาวน์อารมณ์ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้ คือมุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือกรู้สึกมีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูก ผิด ซึ่งแต่ละงานแต่ละองค์กร แต่ละระดับบุคคล หรือแต่ละวัฒนธรรม อาจมองเห็นแตกต่างกันไป สามารถใช้ได้หลายเป้าหมายไม่ว่าเป็นเพื่อการคัดเลือก การจัดวางบุคคลให้เหมาะสมกับตำแหน่งเพื่อการสอน การพัฒนาบุคคล ข้อเสีย คือ ยังเป็นการประเมินจากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือนสร้างภาพตนเองขึ้นมาไม่สมจริงกับสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้เหมือน

จริงเพื่อกระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรมที่จะสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ของตนออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติด้วยก็ได้ (Assigned Roles) ข้อดีของสถานการณ์จำลองคือ เป็นการกระตุ้น หรือ ดึงพฤติกรรม ภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากผู้สมัคร ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความเป็นตนตามธรรมชาติออกมา ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การงาน ในหน้าที่ และการตรวจสอบนำเชื่อถือได้ของเฉลย (key) และสามารถใช้ทดสอบในกลุ่มเล็กทีละ 3 - 5 คน หรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น เช่น หากอยากทราบว่าผู้สมัครงานตำแหน่งพนักงานขายมีทักษะที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์มากน้อยเพียงใด ก็จำลองสถานการณ์การขายประเมินทักษะทางสังคม การควบคุมอารมณ์ขณะที่ถูกซักถาม เป็นต้น

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบ กึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้รับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็น ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ David McClland แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เสนอขึ้นใช้ในปี 1976 โดยเรียกชื่อว่า Behavioral Event Interview (BEI) ซึ่งก็พัฒนาตามแนวทางการวิเคราะห์งานแบบเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident Technique -CIT) ที่ Flanagan เสนอขึ้นไว้ในปี 1954 ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึก จะใช้เวลานาน ประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนต่อผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้รับการสัมภาษณ์แสดงเป็นความรู้สึกลึกซึ้งที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็น ข้อมูลหรือภาพ เกี่ยวกับบุคคลนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนก ผู้สมัครว่า คนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน

5. การให้รายงานตนเอง (Self - Report) การวัดเขาวนอารมณ์ด้วยวิธีนี้เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากสร้างง่าย มีฐานของการเปรียบเทียบศึกษาพัฒนาในแนวทางที่มี การทำกันอยู่แล้ว และใช้ได้กับผู้รับการทดสอบเป็นจำนวนมาก ง่ายต่อการดำเนินการและแปล ผล การทดสอบเหล่านี้พึงกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในส่วนของผู้ใช้และผู้รับการ ทดสอบ

การพัฒนาเขาวนอารมณ์

การพัฒนาเขาวนอารมณ์นั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนา เขาวนอารมณ์ดังนี้

ซาปิโร (Shapiro, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 :157 - 164) ได้เสนอ ข้อคิดในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่อง และทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น

2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมี เขาวนอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา

3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ให้ถือเป็นส่วน
ของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษาหรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กร
ที่มีได้มุ่งหวังผลกำไรเป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ และกฎกติกาของสังคม ไม่แปลกแยกจาก
ผู้คนและธรรมชาติของชีวิต

4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับ
คำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก
การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกใน
ครอบครัว

5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิดต่อ
พฤติกรรมบางอย่างในอดีตของตนบางอย่าง เพื่อการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ

6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่างๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่างๆ
เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความเป็นจริงได้ดี อาจจะ
นำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบด้วยก็ได้

7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตจากความ
เป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็ก การมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนา
สุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

8. เพิ่มเขาวนอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการบำบัด
ความคิด ใช้ความคิดแก่ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน
เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

9. การให้ฟังดนตรีเบาๆ หรือเพลงคลาสสิก ทั้งของไทยและของต่างประเทศ ที่มี
จังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที ให้ดูภาพนามธรรม และสอบถามว่าภาพนี้ทำให้เขารู้สึกเช่นไร
หรือในเวลา 1 ภาพ 1 นาที ให้ถ่ายภาพที่มีรายละเอียดต่างๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้ว
ให้รายงานว่าภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กปิดตา ดมกลิ่นต่างๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไร
บ้าง

10. ฝึกเด็กให้รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไร
ด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่างๆ มากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษา
ที่ใช้ในการแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขอรบกวน ขออภัย ขอบคุน เป็นต้น เมื่อ
เด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลายๆ ทาง ต่อปัญหาหนึ่ง สามารถเลือก
ตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ดัชชีชี้วัดระดับเขาวนอารมณ์ของเด็กที่ดี คุ้ได้จากทักษะทางสังคม ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับรู้ เรียนรู้ ดีความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม เด็กประนีประนอมได้มากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ตัวอย่างที่เห็น ได้ดีคือ ทักษะในการพูดคุยของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย ในโอกาสต่าง ดังนี้

- แสดงความรู้สึก ความปรารถนาของตนเอง ได้อย่างชัดเจนว่าตนรู้สึกอย่างไร
ทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร

- พูดถึงสิ่งที่ตนเองสนใจ สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง แลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น
ได้

- ให้ความสนใจ สอบถามผู้อื่นเกี่ยวกับความสามารถของเขา แต่ไม่ล่วงล้ำเรื่อง
ส่วนตัว

- รู้ว่าคู่สนทนาพูดเพื่อต้องการความช่วยเหลือใด ให้ความช่วยเหลือและให้
คำแนะนำตามความเหมาะสม

- ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขาให้ความสนใจ

- ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้ ชมคนด้วยความจริงใจ

- ใส่ใจกับเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุยหรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย

- แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี

- แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา

- แสดงความสนใจผู้อื่น ด้วยการสบตา ทักทาย สอบถาม

- แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา

- ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับ ด้วยการกอด ตะไหล่ จับมือบอกในสิ่งที่

ประทับใจในตัวเขา

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้รู้ว่าตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และ
แสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน (Skilled at Humor) ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียน ในการทำงานได้ดี เด็กที่ตลก ร่าเริงมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้แต่เล็ก ในระยะแรกพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน และควรใช้อารมณ์ขันเป็น เครื่องมือในการสอนคุณค่า หรือค่านิยมในชีวิต ในการสร้างมิตร ละลายความตึงเครียด

13. ฝึกให้เด็กสามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ มีเพื่อนสนิท ในแต่ละวัยได้

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มของเพื่อนเพศตรงข้าม ในงานทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม แม้กระทั่งกลุ่มคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ ตามทักษะที่ตนสนใจ ตามกิจกรรมที่สนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมารยาทส่วนตัว มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการเรียน การทำงานในวิชาชีพ

16. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ ที่มุ่งสู่ความสนใจต่างๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหา งานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบหรือดีเลิศ รู้จักอดทน รอได้ ไม่วู่วาม

รีเบคคา (Rebecca, 1998 : 200 - 204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort) ไว้เพื่อทำทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยใช้เด็กได้แสดงออกร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม

3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร ถ้าหากว่าเขาได้เป็นในสิ่งที่หวังไว้

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของตนเอง ว่าตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความ รู้สึกนั้นได้อย่างไร

การพัฒนาเยาวชนอารมณ์นั้น ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ได้กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่บุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
 2. พัฒนาคูครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้มีเยาวชนอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
 3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
 4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
 5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
 6. พัฒนาความซื่อตรง ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
 7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตน ในสภาวะการณ์ต่างๆ ได้
 8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
 10. พัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
 11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
 12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง
 13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
 14. พัฒนาความมีคุณธรรม
- แนวทางในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ทำได้โดย
1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดีรู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self - Awareness) สำรวจตัวเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ

- 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด
6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)
9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์
10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541 : 14 - 20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกเชาวน์อารมณ์ในห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยมีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่ายๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ
- ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน
- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชอบ (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อนักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้ออกุณักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิด ทบทวนในเนื้อหา มุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่นๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจาเพื่อให้
โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อนๆ

สรุปได้ว่า เชาว์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดในตัวเด็กได้ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะ
ต้องฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

เกณฑ์ปกติ (Norms)

เกณฑ์ปกติ หมายถึง ข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจาก
ประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว และเป็นคะแนนตัวที่บอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่
ระดับใดของกลุ่มประชากร แต่ในทางปฏิบัติประชากรที่นิยามไว้อย่างดี (Well Defined
Population) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ดีของประชากรนั่นเอง แต่ต้องมีจำนวนมากพอที่จะเป็น ตัวแทน
ของประชากรได้ด้วย ไม่อย่างนั้นแล้วเกณฑ์ปกติเชื่อมั่นไม่ได้ การสร้างเกณฑ์ปกติจึงขึ้นอยู่กับ
เกณฑ์ 3 ประการ (ลัวิน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539 : 314)

1. ความเป็นตัวแทนที่ดี การสุ่มตัวอย่างของประชากรที่นิยามทำได้หลายวิธี เช่น
สุ่มแบบธรรมดา สุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มแบบเป็นระบบ หรือสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เป็นต้น เลือกสุ่มตาม
ความเหมาะสมโดยการพิจารณาประชากรเป็นตัวสำคัญ ถ้าประชากรมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียว
กันไม่มีคุณสมบัติอะไรแตกต่างกันมาก ใช้วิธีสุ่มแบบธรรมดา (Sample Random Sampling) ดี
ที่สุด แต่ถ้าเป็นลักษณะมีอะไรแตกต่างกันมากเช่น ขนาดโรงเรียนต่างกัน ระดับความสามารถ
แตกต่างกัน ทำเลที่ตั้งแตกต่างกัน และมีผลต่อการเรียน ถ้าแบบนี้การสุ่มจะต้องใช้วิธีสุ่มแบบ
แบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จึงจะเหมาะสม ถ้าแต่ละหน่วยการสุ่ม เช่น โรงเรียน
ห้องเรียน มีคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน แต่แบ่งหน่วยการสุ่มไว้แล้ว การสุ่มแบบนี้ใช้วิธีการสุ่ม
แบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จะดีที่สุด 3 วิธีนี้ใช้ในการสุ่มเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ
มากที่สุด

2. มีความเที่ยงตรง ในที่นี้หมายถึงการนำคะแนนดิบไปเทียบกับเกณฑ์ปกติที่ทำไว้
แล้ว สามารถแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริง

3. มีความทันสมัย เกณฑ์ปกตินั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของประชากรกลุ่มนั้น
การพัฒนาคนมีอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเกณฑ์ปกติที่เคยศึกษามานานแล้วหลายปี อาจมีความผิดพลาด
จากความเป็นจริง โดยทั่วไปแล้วเกณฑ์ปกติควรเปลี่ยนทุก ๆ 5 ปี จึงจะทันสมัย

อนันต์ ศรีโสภ (2525 : 224 – 225) ได้กล่าวถึงวิธีการเลือกกลุ่มนอร์ม (Norm Group) ไว้ดังนี้

กลุ่มของนักเรียนที่จะนำมาใช้เป็น Norm Group จะต้องมีความเหมาะสม ซึ่งความเหมาะสมในที่นี้ได้แก่

1. ความเป็นปัจจุบัน เนื่องจากการพัฒนาเนื้อหาวิชาในหลักสูตรการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมาก นอร์มจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องและทันสมัยอยู่เสมอ ดังนั้นการที่เราจะเลือก นอร์ม ใดนั้น จะต้องคำนึงถึงหลักสูตรและแบบวัดประกอบด้วย และนอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็มีส่วนทำให้ Norm Group เดิมนั้นขาดความเหมาะสมอีกด้วยเหมือนกัน ดังนั้น Norm Group ที่เหมาะสมนั้นจะต้องเลือกกลุ่มจากนักเรียนที่เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ

2. ความเป็นตัวแทนที่ดี (Representativeness) สิ่งที่ทำให้คะแนนผลการทดสอบของนักเรียนคลาดเคลื่อนโดยทั่วไป มีอยู่ 2 ประการ คือ ความคลาดเคลื่อนทางการวัดผล (Error of Measurement) และความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Error) ความคลาดเคลื่อนทางการวัดผลนั้นได้แก่ ความคลาดเคลื่อนที่เกี่ยวกับแบบวัด วิธีทดสอบ และการตรวจให้คะแนน ส่วนความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างนั้นได้แก่ เทคนิคของการสุ่มตัวอย่าง ขนาดของตัวอย่าง ซึ่งทำให้ตัวอย่างที่ได้ไม่เป็นตัวแทนที่ดีที่สุด ของประชากรทั้งหมด การให้ขนาดตัวอย่างที่ใหญ่ก็จะช่วยให้ได้ค่าสถิติต่าง ๆ ที่มีเสถียรภาพ หมายความว่า ถ้าเราสุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ก็จะช่วยให้ได้ค่าสถิติต่าง ๆ เหมือนกับครั้งแรก หรือได้ค่าใกล้เคียงกัน

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ เทคนิคของการสุ่มตัวอย่าง ถ้าพียงขนาดของตัวอย่างเพียงอย่างเดียวยังไม่เป็นการเพียงพอ ถ้าการสุ่มตัวอย่างมีความผิดพลาด แม้ว่าจะเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นเท่าใดก็ตาม ก็ไม่เป็นการช่วยแก้ปัญหาได้ ดังนั้น เทคนิคการสุ่มตัวอย่างจะต้องมีความถูกต้องและเหมาะสม การสุ่มตัวอย่างนั้นมีหลายวิธี เช่น การสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Sampling) การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) และการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratification Sampling) ฯลฯ อย่างไรก็ตาม การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เป็นเทคนิคการสุ่มตัวอย่างที่ดีวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถใช้ได้กับตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องได้ทุกชนิด ตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องอาจจะเปลี่ยนไปตามชนิดของการทดสอบและสิ่งอื่น ๆ เช่น อายุ เพศ สภาพทางเศรษฐกิจ เชื้อชาติ ขนาดของครอบครัว และสภาพทางภูมิศาสตร์ของนักเรียน

3. ความเกี่ยวข้อง (Relevance) ความเกี่ยวข้องของกลุ่มนักเรียนที่เลือกมาเป็น Norm Group นั้นขึ้นอยู่กับประชากรที่ต้องการจะนำแบบวัดนั้นไปใช้จริง ๆ เนื่องจากแบบวัดที่สร้างขึ้นนั้นบางครั้งก็สามารถนำไปใช้ในความมุ่งหมายที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ในแบบวัดบางฉบับจะเห็น

ว่ามี Norm Group มากกว่าหนึ่งกลุ่ม ซึ่ง Norm Group แต่ละกลุ่มก็ใช้สำหรับ Norms แต่ละความมุ่งหมายเหล่านั้น

ผาณิต บิลมาศ (2526 : 258) ได้กล่าวว่า การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัดควรพิจารณา ดังนี้

1. ทำจากกลุ่มตัวอย่างมากพอ
2. เป็นการสุ่มจากตัวแทนประชากร
3. เกณฑ์ต้องใช้เฉพาะกลุ่มที่กำหนดเท่านั้น
4. หาเกณฑ์ของข้อย่อยแต่ละข้อก่อน จึงหาเกณฑ์ของแบบทดสอบทั้งฉบับ

ชนิดของเกณฑ์ปกติ

การแบ่งเกณฑ์ปกติตามลักษณะของประชากรแบ่งได้ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543 : 315-317)

1. เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National norms) การสร้างเกณฑ์ปกติระดับชาตินั้นให้ประชากรที่นิยามไว้มากมายทั่วประเทศ เช่น หาเกณฑ์ปกติของวิชาเลขคณิตระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ระดับชาติ ก็ต้องสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั่วประเทศ หรือสุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมทั่วประเทศ จำนวนนักเรียนที่จะต้องสอบจึงมีมากมาย เพื่อให้รู้ว่าสร้างเมื่อปี พ.ศ. ใด ก็ต้องกำหนดวัน เดือน ปีการสร้างไว้ด้วย เพื่อคนใช้เกณฑ์ปกติจะได้รู้ว่าทันสมัยหรือไม่

2. เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติระดับเล็กลงมา เช่น ระดับจังหวัด หรือระดับอำเภอ การสร้างเกณฑ์ปกติระดับนี้ค่าใช้จ่ายจะน้อยลงและเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบคะแนนของผู้สอบกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ในการจัดการศึกษา บางครั้งจังหวัดแต่ละจังหวัด อาจเน้นเนื้อหาบางวิชาไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะทางด้านวิชาชีพ บางจังหวัดเน้นเกษตร บางจังหวัดเน้นอุตสาหกรรม บางจังหวัดเน้นการประมง วิชาที่มีการเน้นแตกต่างกัน การสร้างเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นจะมีประโยชน์มาก แต่วิชาพื้นฐานอื่น ๆ ก็สามารถหาเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นได้เหมือนกัน เพื่อประโยชน์ในการเปรียบเทียบความสามารถในวิชาการของนักเรียนคนหนึ่งกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอว่าเด็กคนนั้นสอบแล้วจะอยู่ในระดับใด เก่งหรืออ่อนกว่าคนอื่นเพียงใด จะได้หาทางปรับปรุงแก้ไขทันที ถ้าไม่มีการเปรียบเทียบก็ไม่สามารถพัฒนาได้ถูกต้อง

3. เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) โรงเรียนบางแห่งมีขนาดใหญ่มีนักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนมาก เวลาสร้างข้อสอบแต่ละวิชาแต่ละระดับชั้น ได้ตีมีมาตรฐานแล้ว จะสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนตัวเองก็ได้ กรณีสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนเดียวหรือกลุ่มโรงเรียนใน

เครื่อง เรียกว่าเกณฑ์ปกติของโรงเรียน ใช้ประเมินเปรียบเทียบนักเรียนแต่ละคนกับนักเรียนส่วนรวมของโรงเรียน และใช้ประเมินการพัฒนาของโรงเรียนได้ด้วย โดยดูได้จากการศึกษาแต่ละปีว่า เติบโตหรือด้อยกว่าปีที่สร้างเกณฑ์ปกติเอาไว้

แบ่งเกณฑ์ปกติตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ

1. เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile norms) เกณฑ์แบบนี้สร้างจากคะแนนดิบที่มาจากประชากร หรือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดี แล้วดำเนินการตามวิธีการสร้างเกณฑ์ปกติ แต่พอถึงหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ก็หยุดแค่นั้น เกณฑ์ปกติแบบนี้เป็นคะแนนจัดอันดับเท่านั้น จะนำไปบวกลบกันไม่ได้ แต่สามารถเปรียบเทียบและแปลความหมายได้ เช่น เด็กคนหนึ่งสอบได้ 25 คะแนน ไปเทียบกับเกณฑ์ปกติตรงกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 80 % เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ใช้ควบคู่กับเกณฑ์ปกติคะแนนมาตรฐานอื่น ๆ อยู่เสมอ เพราะแปลผลได้ง่ายเข้าใจได้ทุกคน ไม่สลับซับซ้อนมากนัก

2. เกณฑ์ปกติคะแนนที (T- score norms) นิยมใช้กันมากเพราะเป็นคะแนนมาตรฐานสามารถนำมาบวกลบและเฉลี่ยได้ มีค่าเหมาะสมในการแปลความหมาย คือมีค่า ตั้งแต่ 0 ถึง 100 มีคะแนนเฉลี่ย 50 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10

3. เกณฑ์ปกติสเตนีน (Stanines norms) คะแนนแบบนี้เป็นคะแนนมาตรฐานชนิดหนึ่ง แต่มีค่าเพียง 9 ตัว (Standard nine points) ค่าตั้งแต่ 1 ถึง 9 คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่คะแนน 5 มีคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานประมาณ 2 คะแนน วิธีการหามักจะเทียบจากเปอร์เซ็นต์ของความถี่ที่คะแนนเรียงตามค่าจะสะดวกกว่า

4. เกณฑ์ปกติตามอายุ (Age norms) แบบทดสอบมาตรฐานบางอย่างหาเกณฑ์ปกติตามอายุ เพื่อดูพัฒนาการในเรื่องเดียวกันว่า อายุต่างกันจะมีพัฒนาการอย่างไร โดยมากจะเป็นแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาและความถนัดจะหาเกณฑ์ปกติโดยวิธีนี้ ส่วนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์จะหาเฉพาะแบบทดสอบที่เป็นวิชาพื้นฐานจริง ๆ เช่น ภาษา และคณิตศาสตร์ อย่าลืมนึกว่าเนื้อหาจะต้องไม่มีผลด้วย ภาษาเช่นคำศัพท์ สามารถหาได้ตั้งแต่อายุ 5 ปี ถึง 20 ปี ความสามารถในการบวกลบ คูณ หาร ก็สามารถหาได้ในช่วงอายุดังกล่าวเหมือนกัน ทั้งนี้เพื่อจะดูว่าคำศัพท์ที่กำหนดไว้จำนวนหนึ่งนั้น ถ้านักเรียนคนหนึ่งอายุ 10 ปี สอบได้จำนวนหนึ่ง ลองไปเทียบกับเกณฑ์ปกติดูว่า น่าจะเป็นความสามารถคำศัพท์ทำอายุเท่าไรแน่ อาจจะเท่ากับ เด็กอายุ 8 ปี 10 ปี หรือ 15 ปี ก็ต้องเปรียบเทียบดูเกณฑ์แบบนี้วัดผลสัมฤทธิ์ใช้น้อยมากแต่จะทำให้เปรียบเทียบก็เป็นประโยชน์ดี

5. เกณฑ์ปกติตามระดับชั้น (Grade norms) เป็นการหาเกณฑ์ปกติตามระดับชั้นว่าคะแนนเท่าไรควรอยู่ระดับชั้นไหนจึงจะเหมาะสม แบบทดสอบที่จะทำเกณฑ์ปกติชนิดนี้ได้ก็ต้องเป็นเนื้อหาเดียวกัน ดังนั้นการวัดที่มีเนื้อหาแตกต่างกันตามระดับชั้นทำไม่ได้ ทำก็ไม่รู้จะแปลผลเปรียบเทียบอย่างไร ดังนั้นวิชาที่ทำจึงเป็นวิชาพื้นฐาน ดังกล่าวแล้ว ในการสร้างเกณฑ์ปกติอายุตนเอง เช่น คำศัพท์ คณิตศาสตร์เบื้องต้น แบบทดสอบก็ต้องออกความรู้ความสามารถที่กว้างหน่อย เช่น คำศัพท์ก็ให้คลุมตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วศึกษาว่าระดับชั้นประถมปีที่ 1 จะได้กี่คะแนน ปีที่ 2 จะได้กี่คะแนน ไปเรื่อย ๆ จนถึงชั้นมัธยมปีที่ 6 จะได้กี่คะแนน โดยมากแต่ละระดับชั้นก็จะเป็นช่วงคือ การแจกแจงของคะแนนจะซ้อนทับกันไปเป็นระยะไป แต่เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ถ้าเด็กคนหนึ่งมาสอบแบบทดสอบฉบับนี้ได้คะแนน 20 คะแนน และกำลังเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 แต่เทียบแล้วเท่ากับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 จะได้นำไปพัฒนาต่อ

สำหรับ เยาวดี วิบูลย์ศรี (2540 : 59) ได้แบ่งเกณฑ์ปกติ โดยใช้หลักในการแบ่งที่ต่างกันออกไป ดังนี้

1. แบ่งตามกลุ่มตัวอย่างประชากร และความเป็นตัวแทนของพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ ซึ่งอาจแบ่งออกได้ดังนี้

1.1 เกณฑ์ปกติภายในชั้นเรียน

1.2 เกณฑ์ปกติภายนอก แบ่งย่อยต่อไปได้อีกเป็น

1.2.1 เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local Norms)

1.2.2 เกณฑ์ปกติระดับภาค (Regional Norms)

1.2.3 เกณฑ์ปกติระดับประเทศ (National Norms)

2. แบ่งตามลักษณะการแปลงคะแนน โดยอาจแบ่งออกได้อีก 2 ลักษณะ คือ

2.1 คะแนนเกณฑ์ปกติในระบบเปอร์เซ็นต์ไทล์

2.2 คะแนนเกณฑ์ปกติในระบบคะแนนมาตรฐาน

3. แบ่งตามลักษณะกลุ่มการใช้เพื่อการเปรียบเทียบ เช่น

3.1 เกณฑ์ปกติจำแนกตามระดับอายุ

3.2 เกณฑ์ปกติจำแนกตามระดับชั้นเรียน

คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score)

ภัทธา นิคมานนท์ (2532 : 187-190) กล่าวว่า คะแนน T ปกติ เป็นคะแนนมาตรฐานชนิดหนึ่งที่เกิดมาจากการแปลงคะแนนดิบ มีการแจกแจงความถี่ของคะแนน เป็นโค้งปกติ คะแนน T มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เป็น 50 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เป็น 10

วิธีการแปลงคะแนนดิบ ให้เป็นคะแนน T ปกติ หาได้โดยการแปลงคะแนนดิบให้เป็น ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์เสียก่อน แล้วจึงเทียบเปอร์เซ็นต์ไทล์ให้เป็นคะแนน T ปกติ โดยดูว่า เปอร์เซ็นต์ไทล์นั้นเท่ากันหรือใกล้เคียงที่สุดกับค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ใด การแปลงคะแนนดิบเป็น คะแนนที่ปกติ มีความสะดวกกว่าการแปลงเป็นคะแนนที่แนวเส้น ($T = 10Z + 50$) เพราะไม่ต้อง คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) คะแนนซี (Z) เราสามารถแปลงคะแนนได้ ครั้งละจำนวนมากไม่เหมือนคะแนนที่แนวเส้น ซึ่งต้องแปลทีละจำนวน

บุญเรียง ขจรศิลป์ (2527 : 112-114) กล่าวว่า คะแนนมาตรฐาน T ปกติ (Normalized T - Score) คือคะแนนมาตรฐานที่ได้จากข้อมูล ที่มีการกระจายเป็นโค้งปกติ หรือโดยการปรับให้เป็น โค้งปกติ การเปลี่ยนคะแนนดิบ ให้เป็นคะแนนมาตรฐาน T โดยใช้สูตร $T = 50 + 10Z$ นั้นเป็นการ เปลี่ยนในลักษณะ ที่เรียกว่า Linear transformation ซึ่งการเปลี่ยนแปลงคะแนนแบบนี้ไม่ทำให้ ลักษณะของการกระจายของคะแนนเดิมเปลี่ยนไป เมื่อเปลี่ยนเป็น T-score แล้ว ลักษณะของการ กระจายจะยังคงเหมือนกับการกระจายของคะแนนดิบ แต่การเปลี่ยนคะแนนดิบ ให้เป็นคะแนน มาตรฐานปกตินั้น เป็นการเปลี่ยนในลักษณะที่เรียกว่า Area transformation ซึ่งการเปลี่ยนแปลง คะแนนแบบนี้ เมื่อเปลี่ยนมาเป็น คะแนน T ปกติแล้ว จะทำให้การกระจายมีลักษณะเป็น โค้งปกติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์จะมีทั้งงานวิจัยที่ทำในต่างประเทศและในประเทศ สำหรับงานวิจัยต่างประเทศ มีผู้วิจัยไว้หลายคน ดังนี้

เมเยอร์และคณะ (Mayer et al, 1990 : 772 - 781) ได้ศึกษาการอ่านอารมณ์จากการ มองภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัดองค์ประกอบหนึ่งของเชาวน์อารมณ์ ลักษณะของแบบทดสอบแบ่ง เป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นตัวแปรต้น เป็นภาพสิ่งเร้า 3 ประเภทๆ ละ 6 ชนิด คือ ภาพใบหน้า ที่ แสดงภาวะอารมณ์ต่างๆ 6 ภาพ ภาพสีต่างๆ 6 ภาพ และภาพศิลปะ 6 ภาพ ซึ่งภาพเหล่านี้จะสะท้อน ถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท คือ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยะแขยง โดย ให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้าง ในระดับ 5 ช่วงค่า จาก 1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะ อารมณ์ใดๆ เลย ไปจนถึงความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน แบบทดสอบฉบับนี้มี ความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา .63 การให้คะแนนพิจารณาความสอดคล้องของกลุ่ม แบบทดสอบฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบที่ใช้เป็นเกณฑ์ประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 ชุด คือ แบบวัด ความเข้าใจผู้อื่น แบบทดสอบการแสดงอารมณ์ และแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของไอแซงก์

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่อายุระหว่าง 17 - 63 ปี จำนวน 128 คน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากการอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ซัทท์ และคณะ (Schlute et.al, 1998 : 167-177) ได้พัฒนามาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบเขาวนอารมณ์เริ่มแรกของสโลเวย์ และเมเยอร์ (1990) โดยการวัดเขาวนอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดเขาวนอารมณ์ ดังนี้ กลุ่มการประเมินค่าและแสดงออกของอารมณ์มีจำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ มาตรวัดการวัดเขาวนอารมณ์ของซัทท์ มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตรวัดเขาวนอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระจำงัดในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการอดกลั้น มาตรวัดนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่ง นักจิตบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่านักโทษชาย

ไวซิงเจอร์ (Wesinger, 1998 : 213 - 217) ได้สร้างเครื่องมือในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้แต่ละบุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองในด้านเขาวนอารมณ์ ในการพัฒนาเขาวนอารมณ์นี้ ในขั้นแรกผู้วิจัยให้บุคคลที่ต้องการเข้าร่วมโครงการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ประเมินตนเองโดยการตอบแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้น ขั้นที่ 2 ให้ผู้ตอบแบบวัดดังกล่าวพิจารณาผลการตอบจากแบบวัดนั้นว่า เขาวนอารมณ์ของเขาอยู่ในระดับใด หากเขาวนอารมณ์ด้านใดยังบกพร่องอยู่ ก็เปิดโอกาสให้บุคคลนั้นเข้าร่วมโครงการพัฒนาเขาวนอารมณ์เพิ่มขึ้นหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด สำหรับแบบวัดเขาวนอารมณ์นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสมรรถนะส่วนบุคคล ได้แก่
 - 1.1 การตระหนักรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของตน
 - 1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง
 - 1.3 การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง

2. ด้านสมรรถนะทางสังคม ได้แก่

2.1 การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น รู้เท่าทันความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น รวมทั้งสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2.2 ความสามารถในการจัดการ สร้างและรักษาสายสัมพันธ์กับผู้อื่น

ทาเปีย (Tapia, 1999 : Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของเขาวนอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจเขาวนอารมณ์ (Emotion Intelligence Inventory : EQI) กับคะแนนเขาวนอารมณ์จากแบบทดสอบของโอติส เลนนอน (Otis - Lennon School Ability Test) และตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษา และด้านจำนวน จากแบบทดสอบวัดความถนัดในการเรียน , เกรดเฉลี่ย , ภูมิหลัง , เพศ และระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจเขาวนอารมณ์ (EQI) มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการวัดเขาวนอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเขาวนปัญญาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนเขาวนอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าแบบสำรวจเขาวนอารมณ์เป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในการวัดเขาวนอารมณ์

ซูทาร์โซ และคณะ (Sutarso and Others, 1996 : Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อเขาวนอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจเขาวนอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์พหุตัวแปร มีตัวแปรตามคือเขาวนอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตัวเอง และการจัดการกับอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศและเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อเขาวนอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีต่อเขาวนอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

รอกฮิลล์และกรีนเนอร์ (Rockhill & Green, 1999 : Online) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ในด้าน การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตราวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Meta Mood Scale For Children) จำนวน 28 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความกอดัน ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม

การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษา
เกรด 3-7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงเหมือนจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน
จากแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์กับการรายงานตนเองจากแบบวัดการควบคุมอารมณ์ ความเที่ยง
ตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์กับความ
สามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่า คะแนนจากแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์แต่ละ
ฉบับมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับปรุงตนเองซึ่งวัดจากแบบทดสอบวัดความพอใจ
ในชีวิต และการแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความ
สามารถในการปรับปรุงตนเอง

เวง (Wang, 2000 : 24 - 27) ได้ศึกษาการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสร้างเครื่องมือวัด
เขาวนอารมณ์ โดยศึกษารูปแบบโครงสร้างเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของเมเยอร์ และซาโลเวย์
(Mayer and Salovey) ที่ได้คิดไว้ในปี ค.ศ. 1997 พบว่า เนื้อหาขององค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์
กับเขาวนอารมณ์ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ความ
สามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลเหนืออารมณ์ และการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งองค์ประกอบของ
เขาวนอารมณ์ดังกล่าว มีองค์ประกอบหลายด้านที่สอดคล้องกับ โครงสร้างเขาวนอารมณ์ตาม
แนวคิดของโกลแมน (Goleman) ซึ่งได้คิดไว้ในปี ค.ศ. 1995

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย ได้มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ไว้ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 112 - 119) ได้สร้างเครื่องมือวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์
ร่วมกับอุสา สิริธาสคร โดยใช้กรอบแนวคิดของเมเยอร์และสโลเวย์ (1997) และโกลแมน (1998)
เพื่อศึกษาองค์ประกอบด้านชีวิตประวัติดของนักศึกษาเกี่ยวกับความสามารถด้านเขาวนปัญญาทางอารมณ์
แบบทดสอบประกอบด้วยลักษณะเขาวนปัญญาทางอารมณ์ 7 ด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง
การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง วุฒิภาวะทางอารมณ์
ความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี และทักษะทางสังคม ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 90 ข้อ โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าข้อความนั้นๆ เกิดขึ้นกับตนทั้งในแง่
ความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกในระดับใด ใน 5 ช่วง คือ ระดับ ค่า 1 ไม่เคยเลย
ไปจนถึง 5 บ่อยครั้งที่สุด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
จำนวน 464 คน ศึกษาคุณภาพของแบบทดสอบด้านความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้วยวิธีสอบซ้ำ
โดยเว้นช่วงระหว่างการทดสอบ 10 สัปดาห์ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ แต่ละด้านเรียง
ลำดับดังนี้ .70, .85, .86, .78, .83, .85, .76 รวมทั้งฉบับ .93 และหาความเที่ยงตรงด้วยวิธีวิเคราะห์
องค์ประกอบ ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทาง

อารมณ์และการควบคุมด้านอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อเขาวัวปัญญาทางอารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและมีแรงจูงใจที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครู อาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทักษะทางเขาวัวปัญญาทางอารมณ์ สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดา มีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา การประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จใฝ่สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมจากการวัดเขาวัวปัญญาทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณณ์และวิลาศลักษณ์ ชิววลี (2542 : 1-4) ได้ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดเขาวัวปัญญาทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่บรรยายความสามารถทางเขาวัวปัญญาทางอารมณ์จำนวน 33 ข้อ โดยมาตราวัดเขาวัวปัญญาทางอารมณ์นี้มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 51 คน และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 11 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่า มาตรวัดเขาวัวปัญญาทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ เมื่อนำมาทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีและโทของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า เขาวัวปัญญาทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ($r = .37$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.47$) และความเศร้าหดหู่ ($r = -.42$) ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม ($r = .11$) และมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ($r = .22$)

สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา (2543 : 47 -51) ได้สร้างแบบทดสอบวัดเขาวัวปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบบทดสอบแบ่งเป็น 5 ด้าน ตามแนวคิดของ เดเนียล โกลแมน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 856 คน ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 โดยหาคุณภาพของแบบทดสอบ พบว่า แบบ

ทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านของแบบทดสอบตั้งแต่ 2.445 ถึง 11.028 และ .739 ถึง .913 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .956 สำหรับความความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .254, .128, .362, .334, และ .346 ตามลำดับ เมื่อทดสอบด้วยค่าไค - สแควร์พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ในแต่ละด้านเป็นไปตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน โดยมีคะแนนที่ปกติระหว่าง T0 ถึง T 86

คมเพชร ฉัตรสุภกุล และพองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544 : 57 - 58) ได้สร้างมาตรประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นไทยเพศชายและเพศหญิงมีอายุ 12 -18 ปี กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนในโครงการพัฒนาและวิจัยเพื่อนำร่องการปฏิรูปการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 6,301 คน มาตราประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการ - บริหารความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ซึ่งได้จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ A Varimax Rotation มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบมีค่าอยู่ระหว่าง 0.70 - 0.73 และได้วิเคราะห์หาค่า Internal Consistency Coefficient ของแต่ละองค์ประกอบ Values ของแต่ละองค์ประกอบตั้ง 0.70 -0.85 ส่วนค่าความเชื่อมั่นของมาตรประเมินดังกล่าว โดยการสอบซ้ำ ระยะห่างของการสอบครั้งแรกและครั้งหลังห่างกัน 1 เดือน ได้ค่า Stability Coefficients ของแต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ 0.71 - 0.87

อุไร จักร์ตรีมงคล (2544 : บทคัดย่อ) ได้พัฒนาโครงสร้างเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และสร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ตามโครงสร้างดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,826 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชรและพองพรรณ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1. โครงสร้างเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่จากการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่ามี 5 ด้าน คือ องค์ประกอบที่ 1 “การรู้จักตนเอง” ได้แก่ การตระหนักรู้ตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในคุณค่าของตน และสามารถประเมินตนเองได้ตามที่เป็น

จริง องค์ประกอบที่ 2 “การจัดการอารมณ์” ได้แก่ การจัดการกับความเครียด มีความยืดหยุ่น และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ องค์ประกอบที่ 3 “การมีแรงจูงใจที่ดี” ได้แก่ การจูงใจตนเอง มีหลักการ และมีความเพียรพยายาม องค์ประกอบที่ 4 “การตระหนักรู้สังคม” ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสังคม มองโลกในแง่ดี เข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น และสามารถจัดการความขัดแย้ง องค์ประกอบที่ 5 “การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม” ได้แก่ ทักษะการติดต่อสื่อสาร และความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม

2. แบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามโครงสร้างเชาวน์อารมณ์นั้น ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ (a) .8532 ความเชื่อมั่นชนิดสอบซ้ำ .840 หลักฐานยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างได้ มาจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของผู้วิจัยกับมาตร ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชรและผ่องพรรณ พบว่า แบบวัดทั้งสองฉบับมี สหสัมพันธ์กันสูงในสมรรถนะที่นิยามเหมือนกัน

แสงหล้า โปธา (2543 : 90 -105) ได้สร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดย 1) มุ่งวัดสมรรถนะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง และการสร้างแรงจูงใจ 2) มุ่งวัดสมรรถนะทางสังคม ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และด้าน ทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,961 คน พบว่า แบบวัดเชาวน์อารมณ์ มีความเที่ยงตรงเชิงปรากฏทุกข้อ โดยการพิจารณาค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป มีอำนาจจำแนกจริงทุกข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างจริงโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ แล้วทำการคัดเลือกข้อที่มีน้ำหนักถ่วงตั้งแต่ .3 ขึ้นไป นอกจากนี้แบบวัดยังมีความเที่ยงตรงเชิงสภาพ ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคกลุ่มประจักษ์และ ใช้การทดสอบค่าที (t - test) สำหรับความเชื่อมั่นของแบบวัดใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8524

ชนมน สุขวงศ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความ เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสกลนคร จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) การเลี้ยงดูแบบให้ความรักมีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทาง อารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) การเลี้ยงดูแบบคาดหวังกับเด็กมี ความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การเลี้ยงดูแบบลงโทษ แบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบขอมบคุตรและแบบ ปล่อยปละละเลยไม่มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น

อภิญา ดวงจันทร์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลของการใช้ สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน เสวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 48 คน ที่ได้มา จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้ สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้ หลักปริมาตร และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการ ชี้แนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลัง จากได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักปริมาตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักเรียนที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ลดลง หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและ การชี้แนะและไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักปริมาตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ นักเรียนที่ได้รับการใช้ สถานการณ์จำลองและการใช้หลักปริมาตร และนักเรียนที่หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์ จำลองและการชี้แนะและไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักปริมาตร มีความเฉลียว ฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประชัน จันทร์สุข (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวน้ออารมณ์กับ ความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จำนวน 60 คน โดยใช้ วิธีการสุ่มแบบสองขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบเขาวน้ออารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตน การบริหารอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของ ผู้อื่น และการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ .91 และแบบประเมินความ สามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช 3 ทักษะคือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด การทำกลุ่มบำบัดและการสอนสุขศึกษา มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ .98 .79 และ .84 ตาม ลำดับ ผลการวิจัยพบว่า เขาวน้ออารมณ์ทั้ง 5 ด้าน แต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ สามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช แต่ละทักษะทั้ง 3 ทักษะและโดยรวมทุกทักษะ โดย เขาวน้ออารมณ์ด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพมีความสัมพันธ์สูงสุดกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อการบำบัด ($r = .742$) ส่วนเขาวน้ออารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจมีความสัมพันธ์สูงสุดกับทักษะ การทำกลุ่มบำบัด ทักษะการสอนสุขศึกษาและทักษะรวม ($r = .647, .657$ และ $.681$ ตามลำดับ)