

152.4

0857ก

ร.3

h147244

การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
๔

บทคัดย่อ

ของ

อโร จักษ์ตรีมงคล
๔



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขุฎิบัณฑิต สาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา

เมษายน 2545

h147244

อุไร จักร์ตรีมงคล. (2545). การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.

ปริญญาโท กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร. ส.วาสนา
ประมวลพฤกษ์, ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร
วงษ์อยู่น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อกำหนดโครงสร้างเขาวนอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และสร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ตามโครงสร้างดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,826 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และมาวัดประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชรและผ่องพรรณ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. จากการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า โครงสร้างเขาวนอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้คือ

องค์ประกอบที่ 1 "การรู้จักตนเอง" ได้แก่ ได้แก่ การตระหนักรู้ตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในคุณค่าของตน และสามารถประเมินตนเองได้ตามที่เป็นจริง

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. แบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามโครงสร้างเขาวนอารมณ์นั้น ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 66 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (α) .8532 ความเชื่อมั่นชนิดสอบซ้ำ .840 หลักฐานยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างได้มาจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเขาวนอารมณ์ของผู้วิจัยกับมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชรและผ่องพรรณ พบว่า แบบวัดทั้งสองฉบับมีสหสัมพันธ์กันสูงในสมรรถนะที่มีนิยามเหมือนกัน

**A DEVELOPMENT OF STRUCTURE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE COMPETENCIES
FOR MATTAYOMSUKSA 4 STUDENTS**

**AN ABSTRACT
BY
URAI CHAKTRIMONGKHOL**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Doctor of Education degree in Testing and Measurement
at Srinakarinwirot University
April 2002**

Urai Chaktrimongkhon. (2002). *A Development of Structure of Emotional Intelligence Competencies for Mattayomsuksa 4 Students*. Dissertation, Ed.D. (Testing and Measurement).

Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee :

Assoc. Prof. Dr. Sor Wasna Pravalpruk , Prof. Dr. Pongpan Kerdpitak ,

Assoc. Prof. Dr. Somsan Wong-u-noi.

The purposes of this study were to develop the structure of emotional intelligence for Mattayomsuksa 4 and construct an EQ test based on the proposed structure. The study sample group was a number of 1,826 Mattayomsuksa 4 students of public school in Nontaburi who enrolled in the second semester of the academic year 2000. The research tools were an EQ test and an EI assessment scale.

The results of this study were as follows:

1. A factor analysis revealed that the structure of emotional intelligence for Mattayomsuksa 4 can be characterized into five factors as the following :

Factor 1: 'self-knowledge' composed of item that described self-awareness, self-confidence, self-regard and self-assessment.

Factor 2: 'emotional control' comprised stress tolerance, flexibility and impulse control.

Factor 3: 'motivation' consist of self-motivation, assertiveness and perseverance.

Factor 4: 'social awareness' which are accounted by social responsibility, optimism, understanding others, empathy and conflict management.

Factor 5: 'working with others' cluster of communication skill and team capabilities.

2. The proposed EQ test was a 4-rating scale which consist of 66 items. The reliability estimates computed by alpha exhibited statistical significance .8532 and by test-retest was .840, respectively. Subsequent construct validity studies showed that the EQ test scores substantially correlated with EI assessment scale scores in the same competencies.

การพัฒนาโครงสร้างเขาวงกตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ปริญญานิพนธ์
ของ
อุไร จักษ์ศรีมงคล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาคุษุภบัณฑิต สาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา
เมษายน 2545
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

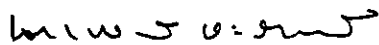
ของ

นางสาวอุไร จักษ์ศรีมงคล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุริยางค์บัณฑิต สาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

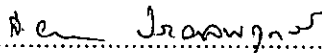


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)

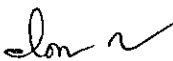
วันที่ 30 เดือน 12 เดือน พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



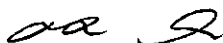
ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. ส.วาสนา ประवालพฤษ)



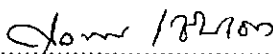
กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วังษ์อยู่น้อย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร. สุพร เข้มเฮง)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร. วีระวัฒน์ ปันนิดาภัย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ส.วาสนา ประवालพฤษ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. สุพร เข้มแข็ง และ อาจารย์ ดร. วีระวัฒน์ บันนิตามัย ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาทั้ง 16 ท่านที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า รวมไปถึงผู้บริหาร อาจารย์ และนักเรียนทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณพี่ ๆ สาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษาทุกคนที่ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ เตี่ย แม่ และน้อง ๆ ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือทุนทรัพย์แก่ผู้วิจัย พร้อมทั้งสนับสนุน ห่วงใย และเป็นกำลังใจเสมอมา

คุณประโยชน์และความดีที่ได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจ อบรมสั่งสอน ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน

อุไร จักร์ตรีมงคล

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
	นิยามและองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์	10
	การประเมินเชาว์อารมณ์	20
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์	25
	การสังเคราะห์โครงสร้างเชาว์อารมณ์	30
	การวิเคราะห์องค์ประกอบ	48
	คุณภาพของแบบวัด	50
3	วิธีดำเนินการวิจัย	53
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	53
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
	การวิเคราะห์ข้อมูล	58
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
สังเขปความมุ่งหมายและวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	84
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	84
อภิปรายผล	88
ข้อเสนอแนะ	93
บรรณานุกรม	96
ภาคผนวก	102
ประวัติย่อผู้วิจัย	124

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	54
2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	62
3 องค์ประกอบ “การรู้จักตนเอง”	64
4 องค์ประกอบ “การจัดการอารมณ์”	65
5 องค์ประกอบ “การมีแรงจูงใจ”	66
6 องค์ประกอบ “รู้ศักยภาพของตน”	66
7 องค์ประกอบ “การตระหนักรู้สังคม”	67
8 องค์ประกอบ “การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม”	68
9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน	70
10 ผลสรุปความสอดคล้องของข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดลโดยพิจารณาจากตัวชี้วัด	77
11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัดเชาว์อารมณ์ ระหว่างคะแนนประจำข้อ กับคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบ	78
12 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดเชาว์อารมณ์	79
13 สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาว์อารมณ์ของผู้วิจัยกับแบบวัดเชาว์อารมณ์ของ คมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	80
14 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยของเชาว์อารมณ์จากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กับแบบวัดของคมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	87
15 เปรียบเทียบการจัดกลุ่มสมรรถนะ (competencies) จากทฤษฎีของโกลแมน กับการ วิเคราะห์องค์ประกอบของไบยาศซิส	89
16 ผลที่ได้จากการจำลองข้อมูลเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันกับขนาดกลุ่มตัวอย่าง สามกลุ่ม (75, 150, 300)	91
17 นิยาม พฤติกรรม และข้อคำถามของเชาว์อารมณ์	104
18 คำอำนาจจำแนกของแบบวัดเชาว์อารมณ์	111
19 คำนำน้หนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	117

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2	การประเมินเชาวน์อารมณ์สามกลุ่ม	21
3	เปรียบเทียบแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ตามความคิดของโกว๋อิง	23
4	องค์ประกอบของโครงสร้างเชาวน์อารมณ์ที่รวบรวมจากนักทฤษฎี	31
5	โมเดลสมมุติฐานการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	47
6	ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์	55
7	ผังแสดงโครงสร้างเชาวน์อารมณ์ ซึ่งเป็นผลที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	69
8	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ "การตระหนักรู้สังคม" (K1)	73
9	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ "การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม" (K2)	74
10	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ"การมีแรงจูงใจ" (K3)	74
11	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ"การจัดการอารมณ์" (K5)	75
12	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ"การรู้จักตนเอง" (K6)	76
13	โครงสร้างเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	86

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในช่วงปี ค.ศ.1900 บิเนต (Alfred Binet) นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสได้ตั้งปัญหาถามตัวเองขึ้นมาว่า “มีเครื่องมืออะไรที่สามารถทำนายได้ว่า เด็กคนใดจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว” และเขาก็ได้ค้นพบสิ่งที่เรียกว่า “แบบวัดเชาว์ปัญญา” (intelligence test) เรียกสั้น ๆ ว่า “ไอคิว” (IQ : Intelligence Quotient) ตามสมัยนิยมในขณะนั้น ในไม่ช้าแบบวัดไอคิวก็ได้เข้าไปยังประเทศสหรัฐอเมริกา โดยในช่วงสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง แบบวัดไอคิวได้ถูกนำไปใช้เพื่อเกณฑ์ทหารเข้าสู่สงคราม และจากวันนั้นแบบวัดไอคิวก็ดูเหมือนจะเป็นเครื่องมือที่ถูกนำไปใช้ประโยชน์มากที่สุดในโลก ด้วยความแพร่หลายของแบบวัดไอคิว ประกอบกับทฤษฎีในสมัยแรก ๆ นั้นเชื่อว่าความฉลาดและเชาว์ (intelligence) ได้จากการคิด (cognition) ทำให้เราเชื่อกันว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับระดับของเชาว์ปัญญาหรือไอคิว

แต่ในปัจจุบัน เรามักจะพบเสมอว่าคนที่ไอคิวสูงอาจจะเรียนเก่งก็จริง แต่เมื่อเข้ากลุ่มกับเพื่อนก็สร้างความสัมพันธ์ได้ไม่ดี หรือเมื่อเข้าทำงานก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ แสดงว่าคนที่มีระดับไอคิวสูงไม่ได้เป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นอีก สเตอร์นเบอร์กได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ในหนังสือ “Successful Intelligence” ในแง่ที่ว่าคะแนนทดสอบไอคิวที่ต่ำหรือสูงไม่ได้ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต เนื่องจาก “...ไอคิวเป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของเชาว์ (intelligence) เท่านั้น และเมื่อเรามององค์ประกอบอื่น ๆ เข้ามา ความคิดเรื่องไอคิวก็ดูเหมือนว่าจะหมดความสำคัญไป” (Sternberg. 1996 : คำนำ)

เมื่อไอคิวไม่ใช่เชาว์ (intelligence) ที่แท้จริง นักทฤษฎีจึงได้พยายามมองหาตัวแปรอื่นเพื่ออธิบายแทน การ์ดเนอร์ (Neisser, et al. 1996 : 77-101 ; citing Gardner. 1983) ได้เสนอทฤษฎีพหุเชาว์ (multiple intelligences) โดยเขามองว่าสติปัญญาหรือความฉลาดนั้นไม่ได้วัดได้จากเรื่องของภาษา หรือตรรกศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการคิดเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่ไม่สามารถวัดได้จากแบบวัดชนิดเขียนตอบ ได้แก่ ดนตรี (musical) การเคลื่อนไหวร่างกาย (bodily-kinesthetic) การเข้าใจตนเอง (intrapersonal) และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (interpersonal) เป็นต้น

ส่วน สเตอร์นเบอร์ก (Sternberg. 1985) ได้เสนอทฤษฎีสามประสานของสติปัญญา (triarchic) ได้แก่ การวิเคราะห์ (analytic) การสร้างสรรค์ (creative) และการปฏิบัติ (practical) ซึ่งต่อมาเขาได้นำทฤษฎีดังกล่าวไปประยุกต์โดยเน้นเรื่องของสติปัญญาที่มีความสำคัญต่อทุกคนในอันที่จะนำพวกเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต เรียกว่า สติปัญญาเพื่อความสำเร็จ (successful intelligence) (Sternberg. 1996)

นอกจากนั้นโกลแมน (Goleman. 1996) ยังได้เสนอว่าประสบการณ์และการแสดงออกของอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของเชาว์ ที่เขาเรียกว่า “emotional intelligence”

คำว่า “emotional intelligence” นั้น เริ่มต้นมาจากนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน 2 คนคือ ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) จากมหาวิทยาลัยเยล และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer) จากมหาวิทยาลัยนิวแฮมเชียร์ โดยพวกเขาใช้คำดังกล่าวเพื่ออธิบายวิธีเพิ่มคุณภาพชีวิตด้วยการเห็นอกเห็นใจ การตระหนักรู้ตนเอง และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งต่อมา ดาเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) คอลัมนิสต์จากนิวยอร์กไทม์หยิบยืมคำดังกล่าวไปตั้งชื่อหนังสือของเขา “Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ” ซึ่งเป็นหนังสือขายดีติดอันดับ คำว่า “อีคิว” (EQ) ซึ่งเป็นชื่อย่อที่ใช้เรียกเลียนแบบคำว่า “ไอคิว” (IQ) ติดหูทุกคนในเวลาไม่นาน นับเป็นสิ่งใหม่และกำลังมีการวิจัยศึกษากันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ในภาษาไทยนั้นก็มีผู้ให้คำ

แปลของ “emotional intelligence” ไว้มากมายไม่ว่าจะเป็น “สติอารมณ์” “ปัญญารมณ์” “อัจฉริยะทางอารมณ์” “เชาวน์อารมณ์” “สติปัญญาทางอารมณ์” “ความฉลาดทางอารมณ์” หรือ “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” แต่บางคนก็เรียกสั้น ๆ ว่า “อีคิว” เพราะยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ทางวิชาการไว้ให้เป็นคำเฉพาะ ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “เชาวน์อารมณ์” เพื่อแทนศัพท์ “emotional intelligence”

เชาวน์อารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่เอื้อประโยชน์เฉพาะบุคคลเท่านั้น แต่ยังขยายวงกว้างไปถึงระดับประเทศ สำหรับเหตุการณ์ที่สังคมกำลังประสบอยู่ ไม่ว่าจะเป็นอาชญากรรมที่รุนแรง การหย่าร้าง ปัญหาเสพติดของวัยรุ่น ความสับสนทางศาสนา การทำอัตวินิบาตกรรม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการที่คนเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ หากเราสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดแล้ว จะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพในการคิด และการแสดงพฤติกรรม วีระวัฒน์ ปันนิคามย์ (2542 : 35-37) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการนำหลักการของเชาวน์อารมณ์มาประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตในสังคม ดังนี้

1.พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก เชาวน์อารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ปัญหา ความเครียดและแรงกดดันของชีวิตในภาวะการแข่งขันได้ดี

2.การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์จะรู้จักยั้งได้ แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติ และจากชีวิตของตนเอง

3.การปฏิบัติงาน เชาวน์อารมณ์ก่อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลางาน ขาดงาน หรือย้ายงานเนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีเชาวน์อารมณ์ที่ดีในที่ทำงานทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น

4.การให้บริการ เชาวน์อารมณ์ก่อให้เกิดการทำความรู้จักรู้ลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน

5.การบริหารจัดการ เชาวน์อารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คน และครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตน สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผลคนก็เป็นสุข เกิดความรักงาน องค์การ จงรักภักดีมากขึ้น ผู้นำผู้บริหารที่มีเชาวน์อารมณ์ดี จะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน (Integrity) มีใช้พูดอย่างหนึ่งแล้วทำอีกอย่างหนึ่ง

6.การเข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น เชาวน์อารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน

แต่อย่างไรก็ตาม แนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์นี้ยังอยู่ในระหว่างการศึกษา ดังนั้นจึงมีจำนวนองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง (model) เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งโครงสร้างต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้ขัดแย้งกัน แต่เป็นการมองเชาวน์อารมณ์ในมุมมองที่แตกต่างกัน ปีเตอร์ ซาโลเว และจอห์น เมเจอร์เป็นนักวิชาการกลุ่มแรกที่กำหนดทฤษฎีของเชาวน์อารมณ์ในปี 1990 หลังจากนั้นหนึ่งทศวรรษต่อมา นักทฤษฎีจำนวนมากก็ได้พัฒนาโครงสร้างทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ ทั้งอาศัยพื้นฐานจากทฤษฎีของซาโลเวและเมเจอร์ ไปจนถึงการพัฒนาทฤษฎีของตนเอง ทฤษฎีหรือโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นโดยซาโลเวและเมเยอร์นั้นกำหนดให้เชาวน์

อารมณ์เป็นเรื่องของเขาวนหรือความสามารถ ส่วนบาร์ออนนั้นกำหนดเขาวนอารมณ์ให้อยู่ในกรอบของ ทฤษฎีบุคลิกภาพ

โครงสร้างของเขาวนอารมณ์ทั้งหมดจะมีจุดร่วมกันในพื้นฐานทางทฤษฎี นั่นคือนักทฤษฎีทุกคนต่าง ยอมรับว่า เขาวนอารมณ์นั้นเป็นความสามารถในการจดจำและปรับอารมณ์ในตัวของตัวเองและกับบุคคล อื่น จึงทำให้เกิดองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการคือ การตระหนักรู้ตน (self-awareness) การบริหารจัดการ ตนเอง (self-management) การตระหนักรู้สังคมรอบข้าง (social-awareness) และการบริหารจัดการเพื่อ สัมพันธภาพที่ดี (relationship management)

ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนี้ต่างก็มีอยู่ในทฤษฎีของเขาวนอารมณ์ของนักทฤษฎีทุกราย แต่อาจจะ ถูกเรียกแตกต่างกันไป เช่นในองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตน (self-awareness) และการบริหารจัดการ ตนเอง (self-management) นั้น การ์ดเนอร์ (1983) ได้เรียกรวม ๆ กันว่าเป็น เขาวนภายในบุคคล (intrapersonal intelligence) ส่วนการตระหนักรู้สังคมรอบข้าง (social-awareness) และการบริหารจัดการ เพื่อสัมพันธภาพที่ดี (relationship management) นั้นจะตรงกับคำนิยามของเขาวนระหว่างบุคคล (interpersonal intelligence) บางรายจะมองเขาวนอารมณ์แยกเป็นสองส่วนคือ เขาวนอารมณ์ (emotional intelligence) และเขาวนสังคม (social intelligence) โดยมองว่าความสามารถในการจัดการตนเอง เช่น การควบคุมอารมณ์ และทักษะทางสังคม จัดว่าเป็นทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างหรือองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์จำนวนมากมายนี้ ก็คล้ายกับทฤษฎีของ บุคลิกภาพที่มีอยู่มากมายแล้วแต่มุมมองของเจ้าของทฤษฎี การจะเชื่อหรือจะนำโครงสร้างหรือทฤษฎีใดมา ใช้ก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล แต่ทฤษฎีส่วนใหญ่ที่มาจากตะวันตกนั้น เมื่อนำมาใช้ในประเทศแถบเอเชีย หรือในประเทศไทยมักจะประสบปัญหาเรื่องวัฒนธรรม เพราะแนวทางการดำเนินชีวิตและการคิดแตกต่างกัน

นอกจากนี้ เรื่องเขาวนอารมณ์แม้จะเป็นของไทยใหม่ในประเทศไทย ถ้าหากศึกษาอย่างละเอียดจะพบ ว่าเรามีข้อคิดเกี่ยวกับการใช้เขาวนอารมณ์มานานแล้ว ไม่ว่าจะเป็นสำนวน สุภาษิต คำคม และโวหารจาก ภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทยและในพุทธศาสนา เช่น "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" อันเป็นข้อคิดที่ให้อำนาจ รัชชาควบคุมอารมณ์ที่เป็นต้นเหตุแห่งการกระทำและคำพูด หรือการตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น กับการควบคุมตนเอง เป็นความหมายเดียวกันกับ "สติ" ซึ่งเป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา เป็นต้น

การศึกษาเรื่องเขาวนอารมณ์ในต่างประเทศไม่ได้จำกัดแค่การวางโครงสร้างหรือองค์ประกอบ แต่ได้มีการจัดทำเป็นแบบวัดขึ้นมาเป็นจำนวนมาก มีทั้งแบบที่เป็นเครื่องมือมาตรฐาน มีการหาคุณภาพของ เครื่องมือ เช่น แบบวัดอีคิวของบาร์ออน (Bar-On Emotional Quotient Inventory) แบบวัดเขาวนอารมณ์ หลายองค์ประกอบ (Multifactor Emotional Intelligence Scale : MEIS) ของเมเยอร์, คารูโซ และซาโลเว และแบบวัดที่ไม่ได้เสนอข้อมูลของการหาความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงของแบบวัด เช่น แบบวัด "EQ MAP" ในหนังสือ "Executive EQ" ที่สร้างจากโมเดลของคูเปอร์และชาวาฟ หรือเครื่องมือวัดเขาวนอารมณ์ ของไวซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ในภาคผนวกของหนังสือเรื่อง "Emotional Intelligence at Work" รวมไปถึงแบบวัดในนิตยสารมากมายที่ท้าทายให้คนอ่าน "รู้จักกับเขาวนอารมณ์ของคุณ" หรือในอินเทอร์เน็ตที่มี เว็บไซต์จำนวนมากที่เสนอการทดสอบเขาวนอารมณ์ แต่ก็เพื่อความสนุกสนานเท่านั้น (Internet questionnaires are for fun, not science) เห็นได้ว่าแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่เป็นแบบวัดมาตรฐานมีอยู่น้อย มาก

ในฐานะนิสิตระดับปริญญาเอก สาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่า ในเมื่อเขาวน อารมณ์เป็นเรื่องใหม่ แม้ในต่างประเทศก็ยังไม่สามารถสรุปเป็นโครงสร้างเพียงหนึ่งเดียวได้ และไม่แน่ใจว่า

โครงสร้างของเขาวนอารมณ์ของต่างประเทศจะนำมาใช้กับคนไทยได้จริง ประกอบกับในสังคมไทยเราก็มีภูมิปัญญาในเรื่องดังกล่าวอยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาค้นคว้าประกอบของเขาวนอารมณ์ที่สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทย เพื่อจะได้โครงสร้างเขาวนอารมณ์ที่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย อีกทั้งการวิจัยเพื่อพัฒนาแบบวัดเขาวนอารมณ์ครั้งนี้ จะได้แบบวัดเขาวนอารมณ์ที่มีคุณภาพ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการแนะแนว หรือการฝึกอบรม และสำหรับบุคคลที่ต้องการรู้เขาวนอารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น เพื่อจะได้กำหนดเป้าหมาย และทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ อีกทั้งจะได้แก้ไขปัญหาก็เกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ เช่น การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์โดย

1. กำหนดโครงสร้างเขาวนอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่
2. สร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ตามโครงสร้างที่กำหนดขึ้น
3. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ได้สร้างขึ้น

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้แบบวัดเขาวนอารมณ์ซึ่งอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการแนะแนว และสำหรับบุคคลที่ต้องการรู้เขาวนอารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 5,360 คน แล้วทำการสุ่มเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบในขั้นตอนของการสำรวจและยืนยันองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้วยวิธีการทางสถิติ นอกจากนี้ยังใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรเพื่อใช้ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นของแบบวัดเขาวนอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เขาวนอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้เขาวนหรือสติปัญญามาพิจารณาอารมณ์ที่เป็นอยู่ แล้วจัดการบริหารความรู้สึกและอารมณ์ของตนตามที่ควรจะเป็น เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เปรียบเสมือนกับการเป็นเจ้านายของอารมณ์ ในการบริหารจัดการอารมณ์ให้สนองเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

2. การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์ หมายถึง การกำหนดโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสำรวจหาสมรรถนะของเขาวนอารมณ์เป็นขั้นตอนแรก หลังจากนั้นใช้วิธีองค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อดูความสอดคล้องระหว่างคุณลักษณะที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์พร้อมทั้งกำหนดเป็นโครงสร้างเขาวนอารมณ์ และท้ายสุดก็ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อดูความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างเขาวนอารมณ์กับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นขั้นตอนท้ายสุด เพื่อให้ได้โครงสร้างเขาวนอารมณ์ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

3. สมรรถนะ (competencies) หมายถึง คุณลักษณะหรือองค์ประกอบย่อยของเขาวินิจฉัยอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยเพื่อรวบรวมสรุปในขั้นตอนของการวิเคราะห์เนื้อหา ประกอบด้วยสมรรถนะ 20 ประการดังต่อไปนี้

3.1 การตระหนักรู้ตน (self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น มีสติ มีความยับยั้งชั่งใจ ใช้เหตุผลคิดทบทวนไตร่ตรอง

3.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง ความสามารถในการสำนึกและตระหนักถึงคุณค่า และความสามารถของตน ความเชื่อมั่นในตนเองไม่ควรจะมีมากหรือน้อยเกินไป

3.3 ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (Self-regard) หมายถึง ความสามารถที่จะยอมรับคุณค่าของตนเอง คนที่มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนจะรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่ มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง พึ่งพอใจกับตัวเองและสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

3.4 การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Self-actualization) หมายถึง ความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ และได้ทำทุกสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้

3.5 การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (Self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้ถึงศักยภาพ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจและยอมรับต่อสิ่งที่ตนเองมีและที่ตนเองเป็น

3.6 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งรับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่หลบหนี แต่จะจัดการความเครียดต่าง ๆ ด้วยความเหมาะสม

3.7 ความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถเรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่แล้วเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกลมกลืนกับสภาวะนั้น

3.8 การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) บางทีก็เรียกว่า delay gratification หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้หุนหันพลันแล่นใจเร็วฉุนได้โดยไม่มีการไตร่ตรอง ต้องรู้จักการรอคอยผลที่ดีกว่า และใช้อารมณ์ให้ถูกกับกาลเทศะ

3.9 การมีหลักการ (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็นความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ เป็นการยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะคนที่มีหลักการจะพูดและทำในสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก

3.10 ความเป็นอิสระและเอกเทศทางการคิดและตัดสินใจ (Independence) หมายถึง ความสามารถในการที่จะนำตนเอง และควบคุมตนเองในการคิดหรือแสดงออก มีความมั่นใจที่จะตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ โดยไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของบุคคลอื่น มีมาตรฐานอยู่ในใจ ไม่ยึดติดอยู่กับวิธีคิดแบบเดิม ๆ

3.11 การจูงใจตนเอง (self-motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างพลังเพื่อการกระตุ้นหรือจูงใจตนเองเพื่อที่จะกระทำการหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต มีทั้งแรงจูงใจที่มาจากภายนอก และแรงจูงใจที่มาจากภายใน

3.12 การเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม (Initiation) หมายถึง ความสามารถที่จะเริ่มต้นทำในสิ่งใหม่ ๆ หรือทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากคนอื่น โดยไม่กลัวว่าจะผิดพลาดหรือล้มเหลว

3.13 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต เป็นการ

มองหาข้อดีของความล้มเหลว เพื่อจะได้ยึดหลักขึ้นมาอีก บางทีก็เรียกว่าเป็นความคิดในการต่อสู้อุปสรรค (positive thinking)

3.14 ความพากเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความสามารถในการตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่เลิกสิ่งที่ทำอยู่ไปได้ง่าย ๆ ถ้าสิ่งนั้นยังไม่ได้เป็นไปตามที่ได้มุ่งหมายเอาไว้

3.15 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่จะตระหนักรู้และเคารพในความรู้สึกของผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

3.16 การเข้าใจคนอื่น (Understanding others) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นตามที่เป็นจริง

3.17 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความเป็นไปของสังคมและรับรู้ถึงความรู้สึกของคนในสังคม การแสดงพฤติกรรมจะยึดสังคมเป็นศูนย์กลาง โดยจะประพฤติปฏิบัติตนตามความรู้สึกรับผิดชอบชีวิตและกฎกติกาของสังคม

3.18 ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) หมายถึง ความสามารถในการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ โดยอาศัยทักษะการติดต่อสื่อสาร ใ้บุคคลอื่นเข้าใจว่าเราต้องการสื่อสารความคิดได้ออกไป ทั้งที่เป็นภาษาพูด เขียน ภาษาท่าทาง และภาษาสัญลักษณ์

3.19 การจัดการความขัดแย้ง (Conflict management) หมายถึง ความสามารถในการประสานรอยร้าวระหว่างคนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน โดยหลีกเลี่ยงการเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

3.20 ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (Team capabilities) หมายถึง ความสามารถในการร่วมมือทำงานในสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จโดยใช้พลังของกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยการร่วมมือร่วมใจ ความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

4. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หมายถึง อาจารย์ผู้สอนวิชาจิตวิทยา หรือผู้ที่มีคุณวุฒิตั้งแต่ปริญญาโททางด้านจิตวิทยาและการแนะแนวขึ้นไป จำนวน 16 คน

5. ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดผล หมายถึง ผู้ที่มีคุณวุฒิตั้งแต่ปริญญาโททางด้านวัดผลการศึกษาขึ้นไป จำนวน 5 คน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.แนวคิดในการวิเคราะห์หาองค์ประกอบเพื่อพัฒนาโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์จำนวนมาก ผู้วิจัยพบว่าโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์อยู่ในลักษณะของความสามารถของบุคคลหรือสมรรถนะ (competencies) แต่เนื่องจากแนวคิดของทฤษฎีเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์มีมากมายหลากหลาย ทั้งนี้แต่ละทฤษฎีต่างก็มีจุดเน้นคล้ายคลึงและแตกต่างกันไปบ้าง ขึ้นอยู่กับวิธีการศึกษาของเจ้าของทฤษฎี อีกทั้งยังไม่มีข้อสรุปว่าโครงสร้างหรือองค์ประกอบใดที่จะสามารถอธิบายถึงเชาวน์อารมณ์ได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์โดยการนำสมรรถนะของเชาวน์อารมณ์จากหลาย ๆ ทฤษฎีมาศึกษาความเหมาะสมที่จะนำมาใช้จริงในสังคมไทย

ความแตกต่างทางวัฒนธรรมทั้งการคิดและการใช้ชีวิตทำให้ผู้วิจัยระมัดระวังในการพัฒนาโครงสร้างเชาวน์อารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากต่างประเทศ ดังตัวอย่างในการศึกษาความคิดรวบยอดของเชาวน์ (intelligence) ที่ชาวตะวันตกเชื่อว่าผู้ที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดจะต้องเก่งในเรื่องการเข้าถึงข้อมูล เข้าถึง

ปัญหา และมีความคิดสร้างสรรค์ แต่ในทวีปแอฟริกา นั้น ความคิดรวบยอดในเรื่องของเชาว์ ก็คือทักษะในการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย และการอยู่ร่วมกันทั้งที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม จากการศึกษานี้ของเซอร์เพล (Sternberg & Kaufman, 1998 : 482-483 ; citing Serpell, 1974, 1977, 1982) พบว่าผู้ใหญ่ชาวเผ่า Chewa ในแซมเบียให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบส่วนรวม การร่วมมือกัน และการเคารพเชื่อฟังว่าเป็นเชาว์ ส่วนเด็กในเผ่าต้องเคารพผู้ใหญ่ พ่อแม่ชาวเคนยาจะให้ความสำคัญเรื่องการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคมว่าเป็นเชาว์หรือความเฉลียวฉลาด ในซิมบับเว คำว่า เชาว์ (intelligence) ตรงกับคำว่า "ngware" ซึ่งหมายถึง ความรอบคอบ สุขุม มองการณ์ไกล โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนแนวคิดตะวันออกในเรื่องของเชาว์นั้น คาส (1994 : 391) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ในหลักศาสนาพุทธและฮินดูนั้น เชาว์ (intelligence) คือการเป็นผู้ตื่น ผู้รู้ ระลึกได้ เข้าใจ ฯลฯ และยังรวมถึงสิ่งที่เรียกว่า ความเพียร ความมุ่งมั่น การมีสมาธิ เป็นต้น ดังนั้นการจะนำหลักการหรือโครงสร้างของเชาว์อารมณ์จากทางตะวันตกมาใช้ในสังคมไทยจึงต้องมีการศึกษาให้สอดคล้องและเหมาะสม แม้มนุษย์ในโลกจะมีความต้องการพื้นฐานด้านอารมณ์เหมือนกัน แต่รายละเอียดทางวัฒนธรรมก่อให้เกิดความแตกต่าง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดโครงสร้างหรือองค์ประกอบทางเชาว์อารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1995, 1998) บาร์ออน (Bar-on, 1998) สเตอร์นเบิร์ก (Sternberg, 1996) เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) วีระวัฒน์ บัณฑิตามัยและอุสา สุทธิสาคร (2542) กรมสุขภาพจิต (2543) คมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) โดยพิจารณาตัดทอนและเพิ่มเติมในสมรรถนะหรือองค์ประกอบย่อยของแต่ละทฤษฎี ด้วยการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยเพื่อหาเหตุผลมาอธิบายการเลือกลักษณะของสมรรถนะนั้นมาเป็นองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ โดยจะพิจารณาถึงความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในสังคมไทยเป็นหลัก

เมื่อได้โครงสร้างหรือสมรรถนะทั้งหมดของเชาว์อารมณ์แล้ว ลำดับต่อมาจึงทดสอบโครงสร้างดังกล่าวด้วยวิธีการทางสถิติ โดยสร้างแบบวัดเชาว์อารมณ์ให้มีองค์ประกอบตามสมรรถนะที่กำหนดไว้ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้วิธีการทางสถิติเพื่อจัดกลุ่มของตัวแปรให้เป็นหมวดหมู่ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis) เพื่อรวมเป็นองค์ประกอบหลักตามความเหมาะสม ให้ได้โครงสร้างของเชาว์อารมณ์ที่สมบูรณ์

หลังจากนั้นก็ทำการทดสอบยืนยันโครงสร้างของเชาว์อารมณ์ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) เพราะถึงแม้โครงสร้างของเชาว์อารมณ์จะผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจมาแล้วครั้งหนึ่ง แต่เพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดล ผู้วิจัยจึงต้องตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับสมมุติฐานของเชาว์อารมณ์ที่พัฒนาเอาไว้กับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากกลุ่มประชากรเดิม แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเดิม

2. แนวคิดในการพัฒนาแบบวัดเชาว์อารมณ์ให้มีคุณภาพ

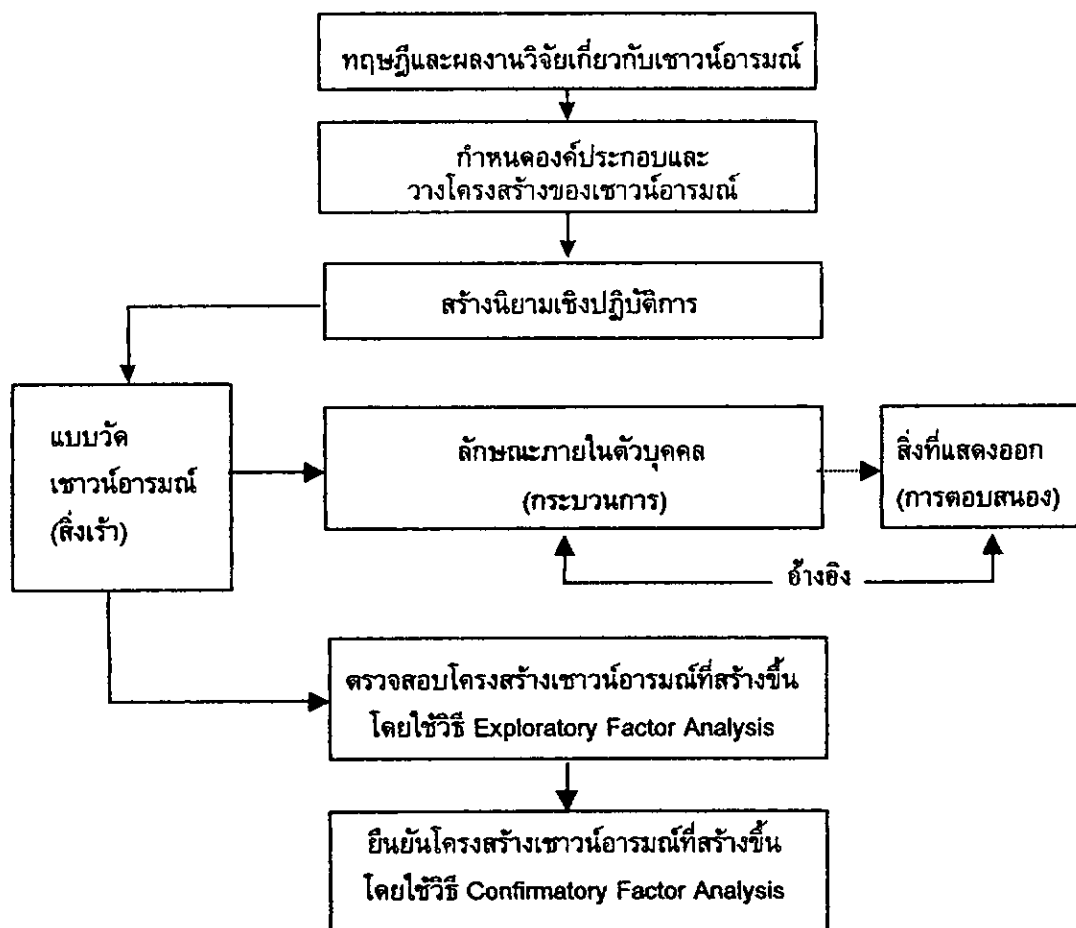
เมื่อได้โครงสร้างองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นจากการตรวจสอบด้วยวิธีการทางสถิติแล้ว ขั้นตอนที่สำคัญต่อไปก็คือการสร้างแบบวัดให้มีคุณภาพ โดยที่คุณสมบัติที่สำคัญของเครื่องมือวัดก็คือความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น

ความเที่ยงตรง หมายถึง การวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัด ความเที่ยงตรงไม่ใช่คุณสมบัติของเครื่องมือวัด แต่เป็นข้อสรุปที่ได้จากการคิดแบบอุปมานตามหลักฐานที่มีอยู่ โดยเน้นไปที่ทฤษฎีซึ่งเป็นพื้นฐานการวัดในเรื่องนั้น ซึ่งในการหาความเที่ยงตรงในงานวิจัยครั้งนี้ทำโดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่สร้างขึ้นกับแบบวัดเชาว์อารมณ์อื่นที่ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยมาแล้วว่ามีความสัมพันธ์

กัน ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้มาตรประเมินเชาว์อารมณ์ของคมเพชร จัตรศุกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) ที่มีพื้นฐานการสร้างจากทฤษฎีเชาว์อารมณ์ของบาร์ออน ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่าจะมีความสัมพันธ์กันระหว่างสมรรถนะของผู้วิจัยที่มีตรงกับแบบวัดของคมเพชร จัตรศุกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

ส่วนความเชื่อมั่นหรือความคงที่ในการวัด หมายถึง ความคงเส้นคงวาของผลที่ได้จากการวัด ความเชื่อมั่น เป็นคุณสมบัติ (characteristic) ของเครื่องมือวัด แต่ทั้งความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นล้วนได้มาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ต่างกันตรงที่การหาค่าความเชื่อมั่นตั้งอยู่บนข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมิได้สนใจทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในการวัด ในการวิจัยครั้งนี้จะทำการหาความสอดคล้องภายในของการตอบแบบวัด และการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยการสอบซ้ำ

1. แนวคิดในการวิเคราะห์องค์ประกอบ (เพื่อพัฒนาโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์)



2. แนวคิดในการพัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์ให้มีคุณภาพ (วิจัยเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ)

- ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเป็นรายข้อด้วยการหาค่าอำนาจจำแนก
- ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีการหาความสอดคล้องภายใน และการสอบวัดซ้ำ
- ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบวัด โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของผู้วิจัยกับแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของผู้อื่น

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. นิยามและองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์
2. การประเมินเชาว์อารมณ์
3. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาว์อารมณ์
4. การสังเคราะห์โครงสร้างเชาว์อารมณ์
5. การวิเคราะห์องค์ประกอบ
6. คุณภาพของแบบวัด

1. นิยามและองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์

คำว่า "เชาว์อารมณ์" (emotional intelligence) มีผู้ให้นิยามและวางโครงสร้างหรือองค์ประกอบไว้มากมาย ตามแต่มุมมองของนักทฤษฎีแต่ละคน ดังนี้

ในหนังสือ "Frame of Mind" ของการ์ตเนอร์ (Neisser, et al. 1996 : 77-101 ; citing Gardner. 1983) ได้เสนอทฤษฎีพหุเชาว์ (multiple intelligences) ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการคือ ภาษา (linguistic) มิติสัมพันธ์ (spatial) คณิตศาสตร์ (logical-mathematical) การเคลื่อนไหวร่างกาย (bodily-kinesthetic) ดนตรี (musical) การเข้าใจตนเอง (intrapersonal) และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (interpersonal) ซึ่งต่อมาเขาได้เพิ่มองค์ประกอบ การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ (naturalist) เข้าไปอีก (Checkley, 1997 : 8-13) แม้ว่าเขาจะไม่ได้ใช้คำว่า emotional intelligence แต่แนวคิดของเขาเป็นเรื่องของเชาว์ภายในบุคคล (intrapersonal intelligence) และเชาว์ระหว่างบุคคล (interpersonal intelligence) ซึ่งต่อมาก็คือเป็นพื้นฐานของโครงสร้างของเชาว์อารมณ์ของนักทฤษฎีคนอื่น ๆ ในยุคต่อมา เชาว์ภายในบุคคลหมายถึงความสามารถที่จะรู้อารมณ์ของตนเอง ในขณะที่เชาว์ระหว่างบุคคลหมายถึง ความสามารถที่จะรู้อารมณ์และความตั้งใจของผู้อื่น

สเตอร์นเบอร์ก (Sternberg. 1985) ได้เสนอทฤษฎีสามประสาน (triarchic) ของสติปัญญา ได้แก่

1. เชาว์เพื่อการวิเคราะห์ (analytical intelligence) คือการหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา (finding good solutions)
2. เชาว์เพื่อการสร้างสรรค์ (creative intelligence) เป็นการหาต้นตอของปัญหา (finding good problems)
3. เชาว์เพื่อการปฏิบัติ (practical intelligence) ทำให้วิธีการแก้ปัญหานั้นได้ผลในสถานการณ์จริง (making solutions work)

ซึ่งเชาว์ทั้งสามส่วนนี้ เราจะได้เรียนรู้เชาว์เพื่อการวิเคราะห์จากโรงเรียน แต่เชาว์เพื่อการสร้างสรรค์และเชาว์เพื่อการปฏิบัติไม่ได้มีอยู่ในหลักสูตรการเรียน ทำให้คนส่วนใหญ่ขาดเชาว์ดังกล่าว ต่อมาเขาได้นำทฤษฎีดังกล่าวไปประยุกต์โดยเน้นเรื่องของสติปัญญาที่มีความสำคัญต่อทุกคนในอันที่จะนำพวกเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต เรียกว่า เชาว์เพื่อความสำเร็จ (successful intelligence) โดยผู้ที่มีเชาว์เพื่อความสำเร็จนั้นจะมีลักษณะคล้ายกับผู้ที่มีความเชาว์อารมณ์ ได้แก่ มีแรงกระตุ้นเพื่อบรรลุเป้าหมาย (motivation) ไม่

ทุนพันล้านเล่น (control impulse) รู้จักคอย (delay gratification) มีความพากเพียรพยายาม (persevere) ทำงานตามศักยภาพสูงสุดที่ตนมี (make the most of abilities) แปลความคิดเป็นการกระทำได้ (translate thought into action) มุ่งเน้นผลผลิตของงาน (product orientation) ทำงานเสร็จสมบูรณ์และมีการติดตามผล (complete tasks and follow through) มีความคิดริเริ่ม (initiation) กล้าเสี่ยง (not afraid to risk failure) ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง (not procrastinate) ยอมรับการตำหนิ (accept fair blame) ไม่สมเพชตนเอง (reject self-pity) มีความเป็นอิสระ (independent) เผชิญหน้ากับความยุ่งยากในชีวิต (surmount personal difficulty) มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย (achieve goals) เดินตามทางสายกลาง (spread themselves neither too thin nor too thick) มีความมั่นใจในตัวเอง (self-confidence) มีความคิดแบบสามประสาน (balance triarchic thinking) (Sternberg. 1996 : 251-269)

ซาโลเวและเมเยอร์ (Gibbs. 1995 : 26 ; citing Salovey & Mayer. 1990) เป็นกลุ่มแรกที่ใช้ศัพท์ emotional intelligence และให้ความหมายไว้ว่า "เป็นความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของตนเอง เห็นอกเห็นใจเมื่อรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง" โดยมีหลักการว่าเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วยความสามารถ 3 อย่างคือ (Salovey & Mayer. 1994 : 313-316)

1. ประเมินและแสดงอารมณ์ (Accurate appraisal and expression of emotion) หมายถึง ความสามารถในการประเมิน และแสดงอารมณ์ของตนเอง และประเมินอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ในองค์ประกอบนี้ยังมีองค์ประกอบย่อย ๆ คือการใช้ภาษา (verbal) และการใช้สัญลักษณ์ (non-verbal)

2. สามารถปรับอารมณ์ (Adaptive regulation of emotion) มีทั้งปรับอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นด้วย

3. ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Utilization of emotions-based knowledge) คือความสามารถในการวางแผน คิดสร้างสรรค์ คิดหลายทิศทาง และการกระตุ้นจิตใจ

แม้ว่าในโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ดังกล่าวจะเน้นที่อารมณ์เป็นหลัก แต่ก็ได้รวมเอาปัจจัยทางสังคมและการคิดที่สัมพันธ์กับการแสดงอารมณ์ การจัดการอารมณ์ และการใช้อารมณ์ไว้ด้วย

ต่อมาในปี 1997 คนทั้งสองก็ได้จัดทำโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ขึ้นมาใหม่ โดยเน้นองค์ประกอบด้านการคิดของเชาวน์อารมณ์ และให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้ว่า เป็นการเติบโตอย่างสมบูรณ์ของสติปัญญาและอารมณ์ ซึ่งโครงสร้างใหม่นี้ได้แบ่งเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 4 ด้านคือ (Schutte, et al. 1998 : 167-177 ; citing Mayer & Salovey. 1997)

1. การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกของอารมณ์ (perception, appraisal and expression of emotion)

2. การใช้อารมณ์เพื่อสนับสนุนการคิด (emotional facilitation of thinking)

3. สามารถเข้าใจ วิเคราะห์ และใช้อารมณ์ได้เป็นอย่างดี (understanding, analyzing and employing emotional knowledge)

4. สามารถจัดระบบของอารมณ์เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป (reflective regulation of emotions to further emotional and intellectual growth)

ในด้านที่หนึ่งนั้นเป็นกระบวนการเบื้องต้นที่ไม่ซับซ้อน แต่ด้านที่สองจะใช้กระบวนการที่ซับซ้อนมากที่สุด ซึ่งแต่ละด้านจะสัมพันธ์กันในลักษณะของการพัฒนาลำดับขั้นของอารมณ์

โกลแมน (Goleman. 1995) ผู้แต่งหนังสือเรื่อง "emotional intelligence : why it can matter than IQ" ซึ่งได้รับความนิยมมาก มีความคิดเห็นว่าประสบการณ์และการแสดงออกของอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญา นั่นคือ จะต้องมีการคิดอย่างไตร่ตรองที่จะแสดงความรู้สึก และหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะใช้ความคิดนั้นออกมา ซึ่งเขาได้ให้นิยามของเขาวินิจฉัยว่า "เป็นวิธีหลากหลายที่จะทำให้คนฉลาด (smart) มีทั้งการตระหนักรู้ความรู้สึกของตน และใช้ความรู้สึกนั้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิต สามารถจัดการอารมณ์ที่ตึงเครียดและควบคุมได้เป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น ไม่ท้อแท้ และมองโลกในแง่ดี มีความเห็นอกเห็นใจ รู้ถึงความรู้สึกของคนรอบข้าง และมีทักษะทางสังคมที่จะสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถบริหารอารมณ์ในการก่อสัมพันธ์ภาพ และชักจูงโน้มน้าวผู้อื่นได้" (O'Neil. 1996 : 6-11) โดยเขาได้ปรับแนวคิดของซาโลเวย์ และเมเยอร์ ออกมาเป็นความสามารถทางอารมณ์และสังคม 5 ประการคือ

- 1.ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) คือ รู้ความรู้สึกของตนในขณะนั้น และใช้ความรู้สึกที่ดีที่สุดในการตัดสินใจ ซึ่งต้องอาศัยการประเมินความสามารถที่แท้จริง และความมั่นใจในตัวเอง
- 2.ความสามารถในการจัดการอารมณ์ (Self-regulation) คือ จัดการอารมณ์ของตนได้ มีสติ และรู้จักรอคอยเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ สามารถขจัดความโศกเศร้าและผิดหวังได้
- 3.การสร้างแรงกระตุ้นใจ (Motivation) คือ การใช้แรงกระตุ้นจากภายในเพื่อผลักดัน และนำทางไปสู่เป้าหมาย และใช้แรงกระตุ้นเพื่อริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ เป็นแรงขับเพื่อปรับปรุงตัวเอง ให้เผชิญหน้ากับความล้มเหลวและผิดหวังได้
- 4.ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คือ การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น สร้างมิตรภาพและไมตรี และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
- 5.ทักษะทางสังคม (Social skills) เป็นการจัดการอารมณ์เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ราบรื่นกับบุคคลอื่น และสามารถอ่านสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นอยู่ได้ โดยใช้ทักษะดังกล่าวเพื่อชักชวน นำทาง และเกลี้ยกล่อมสำหรับการทำงานเป็นหมู่คณะ

จากความสำเร็จของหนังสือเล่มแรก โกลแมนได้เขียนหนังสือขึ้นอีกเล่มจากประสบการณ์การบรรยายเกี่ยวกับเขาวินิจฉัยให้กับองค์กรธุรกิจทั่วโลก ชื่อ "Working with Emotional Intelligence" ซึ่งในหนังสือเล่มนี้เขาได้ให้นิยามของเขาวินิจฉัยว่าเป็น "ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตน และผู้อื่น เพื่อจะบริหารหรือจัดการอารมณ์ตนเองและสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้"

นอกจากนี้เขาได้กำหนดโครงสร้างของเขาวินิจฉัยที่เรียกว่า "สมรรถนะทางอารมณ์" (emotional competence) โดยแบ่งสมรรถนะทางอารมณ์ออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ สมรรถนะส่วนบุคคล (personal competence) และสมรรถนะทางสังคม (social competence) โดยมีคุณลักษณะย่อย ๆ ของแต่ละด้านรวมทั้งสิ้น 25 คุณลักษณะ ดังนี้ (Goleman. 1998 : 32-34)

สมรรถนะส่วนบุคคล (personal competence) เป็นความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่

1. การเข้าใจตนเอง (self-awareness) ประกอบด้วย

- 1.1 เข้าใจอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์และผลที่จะเกิดขึ้นตามมา (emotional awareness)

- 1.2 ประเมินตนเองได้ถูกต้องแม่นยำ รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง (accurate self-

assessment)

- 1.3 มีความมั่นใจในตัวเอง รู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตัวเอง (self-confidence)

2. การบริหารและจัดการอารมณ์ตนเอง (self-regulation) ประกอบด้วย

- 2.1 ควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ตนเองได้ (self-control)

- 2.2 รักษามาตรฐานของความซื่อสัตย์และยุติธรรม (trustworthiness)
- 2.3 มีสติ รับผิดชอบในการกระทำ (conscientiousness)
- 2.4 รู้จักปรับตัว มีความยืดหยุ่น สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลง (adaptability)
- 2.5 เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ทั้งความคิด วิธีการ และข้อมูลข่าวสาร (innovation)
- 3. มีแรงกระตุ้นใจเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย (motivation) ประกอบด้วย
 - 3.1 มีแรงบันดาลใจเพื่อบรรลุความสำเร็จ (achievement drive)
 - 3.2 มีจุดมุ่งหมายและข้อผูกมัด (commitment)
 - 3.3 พร้อมที่จะเป็นผู้ริเริ่ม (initiative)
 - 3.4 มองโลกในแง่ดี มีความพยายามแม้จะพบอุปสรรคหรือปัญหา (optimism)
- สมรรถนะทางสังคม (social competence) เป็นความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ ได้แก่
- 4. ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) คือการตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ประกอบด้วย

ด้วย

- 4.1 เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสนองความต้องการของเขาได้ (understanding others)
- 4.2 มุ่งเป็นผู้ให้บริการ (service orientation)
- 4.3 รู้สึกลอยใจที่จะพัฒนาและส่งเสริมความสามารถของคนอื่น (developing others)
- 4.4 สร้างโอกาสเพื่อเข้าถึงกลุ่มคน (leveraging diversity)
- 4.5 ตระหนักถึงทิศทางและพลังของกลุ่มคน (political awareness)
- 5. ทักษะทางสังคม (social skills) ประกอบด้วย
 - 5.1 มีอิทธิพล ใช้การโน้มน้าวใจเพื่อการชักจูง (influence)
 - 5.2 มีทักษะการสื่อสาร เปิดใจกว้างฟังทุกเรื่องราว และสื่อสารโต้ตอบด้วยความชัดเจน ไม่

กำกวม (communication)

- 5.3 มีความเป็นผู้นำ สามารถยับยั้งและชักนำคนและกลุ่มคนได้ (leadership)
- 5.4 เปลี่ยนแปลงพลิกแพลง โดยเริ่มต้นหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ (change catalyst)
- 5.5 ประสานรอยร้าว แก้ไขความไม่ลงรอยกัน (conflict management)
- 5.6 สร้างสัมพันธภาพให้แน่นแฟ้น (building bonds)
- 5.7 ช่วยเหลือและร่วมมือ โดยทำงานกับบุคคลอื่นที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน (collaboration and cooperation)
- 5.8 ดึงความสามารถของผู้ร่วมงาน สร้างสรรค์พลังกลุ่มเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ (team capabilities)

คูเปอร์ และชาวาปได้ให้นิยามของเขาวนอารมณ์ไว้หนังสือชื่อ "Executive EQ" (Cooper & Sawaf. 1997 : xiii) ว่า "เป็นความสามารถที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังและอารมณ์ เหมือนกับเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการกระทำ คิด เชื่อมโยง และโน้มน้าวผู้อื่น" เขาได้พัฒนาโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ที่สัมพันธ์กับทักษะ และความโน้มเอียงที่จะเป็นไปตามหลักสำคัญ 4 ประการ คือ

1. รู้อารมณ์ (emotional literacy) คือ การรู้อารมณ์และการทำงานของอารมณ์ของตน ประกอบด้วย

ด้วย

- 1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (emotional honesty)
- 1.2 พลังของอารมณ์ (emotional energy)

1.3 การย้อนกลับของอารมณ์ (emotional feedback)

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงอารมณ์ (emotional connection & intuition)

2. สมรรถภาพของอารมณ์ (emotional fitness) คือความยืดหยุ่น และความเข้มแข็งของอารมณ์

ประกอบด้วย

2.1 สภาพที่แท้จริง (authentic presence)

2.2 การเชื่อใจ (trust radius)

2.3 การขัดแย้งที่ก่อประโยชน์ (constructive discontent)

2.4 ความยืดหยุ่นและการเดินทาง (resilience & renewal)

3. ความเข้มของอารมณ์ (emotional depth) คือ ความสมบูรณ์และการเติบโตของอารมณ์

3.1 มุ่งสู่เป้าหมาย (unique potential)

3.2 มีสัญญาผูกพัน (commitment)

3.3 ซื่อสัตย์และมั่นคง (applied integrity)

3.4 มีอิทธิพลโดยไม่ใช้อำนาจ (influence without authority)

4. การผันแปรของอารมณ์ (emotional alchemy) คือความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อสร้างสรรค์

ได้แก่

4.1 หยั่งรู้ได้ (intuitive)

4.2 ดำเนินถึงกาลเทศะ (reflective time-shifting)

4.3 รับรู้โอกาสที่จะมาถึง (opportunity sensing)

4.4 สร้างสรรค์อนาคต (creating the future)

บาร์ออน (Dennis, 1998 ; citing Bar-on, 1998?) ได้ให้นิยามของเขาวินิจฉัยว่า "เป็นชุดของทักษะและความสามารถที่ไม่ใช่การใช้สติปัญญา (noncognitive) ที่จะช่วยให้บุคคลรับมือกับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี" เขาได้วางองค์ประกอบของเขาวินิจฉัย 5 หมวดใหญ่ ๆ และแต่ละหมวดก็มีคุณลักษณะย่อย ๆ ประกอบด้วย

1. ทักษะภายในตนเอง (Intrapersonal Skills) ได้แก่

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (emotional self-awareness)

1.2 มีหลักการ (assertiveness)

1.3 ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (self-regard)

1.4 การใช้ความสามารถที่มีอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (self-actualization)

1.5 ความเป็นอิสระทางการคิดและการใช้ชีวิต (independence)

2. ทักษะการปฏิบัติต่อผู้อื่น (Interpersonal Skills) ได้แก่

2.1 ความเห็นอกเห็นใจ (empathy)

2.2 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship)

2.3 ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility)

3. การปรับตัว (Adaptability scales) ได้แก่

3.1 การแก้ปัญหา (problem solving)

3.2 ความยืดหยุ่น (flexibility)

- 3.3 การทดสอบความจริง (reality testing)
- 4. ความสามารถในการจัดการความเครียด (Stress management scales) ได้แก่
 - 4.1 การรับมือเหตุการณ์ที่ตึงเครียด (stress tolerance)
 - 4.2 การควบคุมอารมณ์หุนหันพลันแล่น (impulse control)
- 5. สภาพอารมณ์ (General mood) ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี (optimism)
 - 5.2 ความสุข (happiness)

ไวซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้ว่า "เป็นความฉลาดในการใช้อารมณ์ โดยตั้งใจเป็นนายของอารมณ์เพื่อให้เกิดพฤติกรรมและความคิดไปในทางที่จะเอื้อประโยชน์" เขาได้พัฒนาองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์จากแนวคิดของเมเยอร์และซาโลเว (1997) ออกมาเป็นทักษะเฉพาะ 2 ส่วนคือ

1. เชาวน์อารมณ์ภายในตนเอง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง (increasing your emotional intelligence) ประกอบด้วย
 - 1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง (developing high self-awareness)
 - 1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตน (managing your emotions)
 - 1.3 การกระตุ้นใจตนเอง (motivating yourself)
2. เชาวน์อารมณ์ระหว่างบุคคลเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น (using your emotional intelligence in your relations with other) ประกอบด้วย
 - 2.1 การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (developing effective communication skills)
 - 2.2 การพัฒนาความชำนาญระหว่างบุคคล (developing interpersonal expertise)
 - 2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตัวเองได้ (helping others help themselves)

ซาอามิ (Saami, 1999 : Abstract) ผู้แต่งหนังสือเรื่อง "The development of emotional competence" ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ (emotional competence) ว่าเป็นความสามารถของคนที่สามารถเข้าถึงอารมณ์ที่มีอยู่ ซาอามิได้กำหนดทักษะทางอารมณ์ 8 ประการ เพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น อันได้แก่

1. ตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง (awareness of one's emotional state)
2. สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (ability to discern others' emotions)
3. สามารถรู้ความหมายของอารมณ์ต่าง ๆ และแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสมในสังคมของตน (ability to describe emotions)
4. สามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจในประสบการณ์ทางอารมณ์ของคนอื่น (capacity to empathize with other's emotional experiences)
5. สามารถตระหนักได้ถึงความแตกต่างระหว่างภาวะอารมณ์ภายในกับพฤติกรรมที่แสดงออก (ability to realize the difference between inner emotional states and outward expression)

6. สามารถปรับอารมณ์ที่เสียโดยใช้เทคนิคจัดการควบคุมอารมณ์ (capacity for adaptive coping with aversive emotions)

7. ตระหนักถึงบทบาทของอารมณ์ว่ามีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (awareness of role of emotions in the structure of relationships)

8. ความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เกิดผลดีต่อตนเอง (capacity for emotional self-efficacy)

สำหรับในประเทศไทย ก็มีผู้สนใจและพยายามกำหนดองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ทั้งที่อาศัยหลักการทางพุทธศาสนา และอาศัยทฤษฎีจากต่างประเทศ ได้แก่

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 62-65) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า “เป็นความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม” เขาได้วางองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ หรือที่เขาเรียกว่าทักษะทางอารมณ์ ได้แก่

1. การรับรู้ผู้อื่น (Empathy) ซึ่งอาศัยธรรมชาติของพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย มีเมตตาปรารถนาอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข มีกรุณาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์เมื่อประสบปัญหา มีมุทิตาอยากทดแทนต่อผู้มีคุณร่วมไปกับอุเบกขาเมื่อมีเหตุสมควรวางเฉย

2. การรับรู้ตนเอง (Awareness) อาศัยธรรมชาติข้อสติปัญญา 4 จะช่วยให้สงบจิตใจจากความวุ่นวาย ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต และการเปลี่ยนแปลงอันเป็นธรรมชาติ เพื่อจะได้เป็นคนที่มีคุณค่าและมีเป้าหมาย

3. การแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict solving / Stress management) แบ่งเป็นความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเอง และความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือธรรมชาติ การแก้ไขทำได้โดยใช้ปัญญาตามธรรมชาติเรื่องอริยสัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

วิระวัฒน์ ปิ่นนิศามัย (2542) อาศัยกรอบแนวคิดของเมเยอร์และซาโลเว กับโกลแมน ศึกษาวิจัยเพื่อสร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ โดยสรุปองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์เป็น 7 ด้านคือ

1. การรู้จักอารมณ์ตน
2. การตระหนักถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น
3. ความเอื้ออาทร
4. วุฒิภาวะทางอารมณ์
5. การควบคุมอารมณ์ของตน
6. การมีแรงจูงใจที่ดี
7. ทักษะทางสังคม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543 : 4-7) ได้เสนอโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ หรือที่ท่านเรียกว่า “เจตโกศล หรือปรีชาเชิงอารมณ์” โดยกล่าวไว้ในตอนหนึ่งว่า ในการพัฒนามนุษย์นั้น องค์ประกอบของชีวิตทุกด้านจะต้องพัฒนาไปด้วยกันอย่างอิงอาศัยกันและเกี่ยวพันกัน คนที่พัฒนาสมบูรณ์จะต้องพัฒนาทั้ง 4 ด้าน อันได้แก่

1.ภาวิตกาย หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัยสี่ การใช้เทคโนโลยีและการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

2.ภาวิตศีล หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

3.ภาวิตจิต หมายถึง พัฒนาจิตใจทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจและภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่นเบิกบาน

4.ภาวิตปัญญา หมายถึง รู้ เข้าใจ หยั่งเห็นความจริงของโลกและชีวิต แสดงท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีคุณภาพและเป็นอิสระ

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543 : 16-18) ได้ให้นิยามของเชาว์อารมณ์ไว้ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น” ซึ่งความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์นั้นแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. ส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง

1.1 รู้จักอารมณ์ของตนเอง (Self-awareness)

1.2 ควบคุมอารมณ์ของตัวเอง (Manage emotion)

1.3 สร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง (Innovate inspiration)

2. ส่วนของการใช้ปัญญาบริหารอารมณ์ของผู้อื่น

2.1 เข้าอกเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Listen with head and heart)

2.2 ประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนสร้างสังคมที่เกื้อกูล (Enhance social skill)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้ตั้งคณะทำงานเพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องเชาว์อารมณ์ที่มีความสอดคล้องกับสังคมไทย และได้ให้นิยามของเชาว์อารมณ์ว่าเป็น “ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข”

สำหรับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต มีดังนี้คือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ พร้อมทั้งแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้/รู้จักรับ รับผิดชอบ/ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้อีกทั้งมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 คิดลึกลับและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา และมีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) ก็ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเขาวงกตอารมณ์ ผ่านมาตราประเมินเขาวงกตอารมณ์ที่สร้างขึ้น โดยระบุว่าเขาวงกตอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ห้าองค์ประกอบ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ซึ่งทั้งห้าองค์ประกอบดังกล่าว ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ๆ รวม 15 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่

1.1 ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง

1.3 ความสามารถในการเคารพศักดิ์ศรีของตนเอง

1.4 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง

1.5 การมีความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง

2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่

2.1 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3 ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม

3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่

3.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา

3.2 ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง

3.3 การมีความยืดหยุ่น

4. องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด ได้แก่

4.1 ความสามารถในการจัดการความเครียด

4.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง

5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

5.2 การมองโลกในแง่ดี

คันสนีย์ วรรณางกูร (2544) ได้แบ่งเขาวงกตอารมณ์ออกเป็น 5 หมวดหลักคือ

1.หมวดทัศนคติ การมองโลก มองชีวิต ประกอบด้วย การยอมรับและพอใจในชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ ดำเนินชีวิตอย่างมีหลัก มีเป้าหมาย มีความหวัง และมีพลังใจ มองโลกในแง่ดี คิดในทางบวก

(positive thinking) พร้อมทั้งจะเผชิญทุกข์และสุขในชีวิตได้ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ใช้พลังและความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ และทำทุกสถานการณ์อย่างดีที่สุด ครั้นเมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นก็ถือว่าเป็นบทเรียนที่จะต้องแก้ไขปรับปรุงในคราวต่อไป มีบุคลิกเปิดตัว (extrovert) มีพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ยืดหยุ่นผ่อนปรน และให้อภัยตนเอง พอ ๆ กับที่ให้อภัยคนอื่น มีอารมณ์ขัน มีความเป็นเด็กอยู่ในตัว สามารถทำให้ตัวเองให้สดชื่น สนุกสนานเบิกบานกับปัจจุบันได้ ไม่ปล่อยให้ตัวเองจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ ความเครียด และความเศร้าโศกเสียใจนานเกินควร สามารถค้นหาเหตุที่ให้อภัยได้จากเรื่องใกล้ตัว ทำให้ใจเป็นสุขได้จากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบข้าง มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์สูง จึงรู้วิธีที่จะจัดการความเศร้าหมองออกไปจากจิตใจ

2. ทฤษฎีการยอมรับสภาพความเป็นจริง ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่โศกเศร้าเสียใจเกินกว่าเหตุ เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ สามารถใช้วิจารณ์อย่างสมเหตุสมผล แยกแยะได้ถึงเหตุปัจจัยและที่มาของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งที่มาของอารมณ์และความรู้สึก ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ในสถานการณ์ที่ย่างยาก เป็นปัญหา คับขันจนตัว หรือในสถานการณ์ที่ไม่สมอารมณ์ ก็ไม่ลุแก่อิสระ เอะอะ อารมณ์ดราม่าเกรี้ยวโวยวาย เข้าใจโลก เข้าใจสังคม เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมชาติ และความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบข้าง สามารถรับรู้ เรียนรู้ และปรับตัวได้ (adjustable) รู้สึกดีต่อตัวเอง (positive self-concept) ภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง และกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองที่อาจจะผิดแตกต่างไปจากบุคคลอื่น นอกจากนั้นยังต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง (self-acceptance) ค้นหาส่วนดีที่มีอยู่ และพอใจในสภาพการณ์นั้น ๆ

3. ทฤษฎีการดูแลควบคุมอารมณ์ตัวเอง ประกอบด้วย การมีอารมณ์เหมาะสมกับวัย (maturity) สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตน และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนไว้ได้ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งที่เศร้าหมองในอดีต ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความเชื่อหรืออคติส่วนตัว รู้จักผ่อนปรนกับตนเอง ผู้อื่น และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถปล่อยวางความวิตกกังวลลงได้ด้วยการติดตามอารมณ์ตนเองให้ทัน มีภาวะในการตัดสินใจได้ดี ไตร่ตรอง รอบคอบก่อนจะตอบรับหรือปฏิเสธ หรือก่อนจะตัดสินใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่วู่วาม หุนหันพลันแล่น รักษาสุขภาพจิตของตนเองด้วยการทำให้ตนเองหลุดออกจากความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา มีสภาวะทางอารมณ์ที่สมดุล รู้จังหวะ เวลา สถานที่ บุคคล และวิธีการที่จะสื่อสารทางอารมณ์ มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็น กล้ายอมรับหรือปฏิเสธ สามารถรักษาสีหน้า รักษาผลประโยชน์ที่พึงมีพึงได้ของตนเองโดยไม่ต้องปะทะ หรือหักท้าว

4. ทฤษฎีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของตนเอง ให้อยู่ในขอบเขตแห่งสิทธิและเสรีภาพที่พึงมี ไม่ก้าวร้าว ไม่รุกรานในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น มีศิลปะในการสื่อสารกับผู้อื่น ทั้งด้วยการกระทำและคำพูด สามารถบอกความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็นของตนเองได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ เสียความรู้สึก หรือเก้อเขิน ห่วงใยและเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ระมัดระวังคำพูดและการกระทำไม่ให้กระทบกระเทือนใจผู้อื่น สามารถรักษาจุดยืนหรือความต้องการของตนเองไว้ได้โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

5. ทฤษฎีการสร้างพลังขวัญและกำลังใจให้ตัวเอง ประกอบด้วย การมีพลังในตัวเอง กระฉับกระเฉง แคล่วคล่องว่องไว มีชีวิตชีวา พร้อมทั้งจะคิด ตอบสนอง และสื่อสารกับผู้อื่น มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รู้จักดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์พร้อมตระหนักว่าตนเองต้องการสิ่งใด มีเป้าหมายในชีวิต มีความมานะพยายาม ไม่ท้อถอยโดยง่าย หรือเมื่อ

ผิดหวังแล้ว ก็สามารถสร้างขวัญ สร้างกำลังใจให้ตนเองได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสติยังคิด พิจารณาไตร่ตรองก่อนที่จะคิด พูด และทำ มีความเข้าใจและตระหนักดีว่า คนทุกคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย มีทั้งความสามารถและข้อจำกัดแตกต่างกัน นอกจากนั้นแล้วยังจะต้องมีจุดยืนที่มั่นคง ไม่ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมาเป็นตัวกำหนดโชคชะตาชีวิต มีความมั่นใจในตนเอง มั่นคงในอารมณ์ ไม่วูบวาบหวั่นไหวกับเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงในชีวิต

2. การประเมินเชาวน์อารมณ์

การพัฒนาโครงสร้างทฤษฎีของเชาวน์อารมณ์เริ่มขึ้นพร้อม ๆ กันกับการพัฒนาแบบประเมิน นับตั้งแต่ปี 1990 เมื่อมีการรายงานถึงแบบวัดเชาวน์อารมณ์ฉบับแรกในวารสารทางวิทยาศาสตร์ (Mayer, Caruso & Salovey, 2000 : 320 ; citing Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990) ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงให้เห็นการวัดเชาวน์อารมณ์ ซึ่งต่อมาก็มีแบบวัดชนิดรายงานตัวเองที่ไม่ได้สร้างขึ้นอย่างมีหลักการเพิ่มจำนวนขึ้นให้เห็นในสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และเว็บไซต์จำนวนมาก รวมไปถึงแบบวัดที่ได้มีการศึกษาโครงสร้างและมีความเชื่อถือได้โดยนักวิชาการอีกเป็นจำนวนมากไม่ว่าจะเป็นแบบวัดของบาร์ออน (1997) โปยาซซิส, โกลแมน และเฮแมคเบอร์ (1999) กูเปอร์ (1996/1997) เมเยอร์และกีฮอร์ (1996) เมเยอร์, ซาโลเวย์ และคารูโซ (1997, 1999)

เมเยอร์และคณะ (Mayer, et al. 2000 : 320-362) ได้แบ่งการประเมินเชาวน์อารมณ์ออกเป็นสามกลุ่มคือ การวัดความสามารถ การรายงานตนเอง และการให้คะแนนโดยผู้สังเกต ดังภาพประกอบ 2

1.การวัดความสามารถ วิธีนี้เป็นการวัดคุณลักษณะโดยการทดสอบความสามารถ ด้วยวิธีนี้เราสามารถบอกได้ว่าบุคคลนั้นฉลาดมากน้อยเพียงใด เช่นการถามว่า "สิบสามคูณสามได้เท่าไร?" "คำว่า 'วิเคราะห์' หมายความว่าอย่างไร?" หรือ "เมืองหลวงของประเทศฝรั่งเศสคือเมืองอะไร?" การทดสอบความสามารถถือเป็นมาตรฐานของการวัดเชาวน์ปัญญาหรือไอคิว โดยการใช้คำถามเป็นสิ่งเร้าเพื่อให้อีกฝ่ายได้ใช้ความคิดเพื่อหาคำตอบ ถ้ามีคนต้องการเข้าใจว่าทำอะไรคนจึงจะรับรู้อารมณ์ตนเอง เราก็แสดงใบหน้าโศกเศร้า แล้วถามบุคคลนั้นว่าใบหน้าในรูปมีอารมณ์อย่างไร หรือถ้าต้องการทราบว่าเขาใช้เหตุผลเกี่ยวกับอารมณ์ได้ดีเพียงใด ก็ต้องถามปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แล้วดูคำตอบที่เขาตอบว่าแสดงให้เห็นความมีเหตุผลหรือไม่

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถก็คือ แบบวัดเชาวน์อารมณ์พหุองค์ประกอบ (Multifactor Emotional Intelligence Scale : MEIS) ซึ่งสร้างขึ้นตามทฤษฎีของเมเยอร์และซาโลเวย์ แบบวัดดังกล่าวแบ่งออกเป็น 4 ส่วนตามองค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างคือ 1) การรับรู้สภาวะของอารมณ์ ประกอบด้วย ความสามารถในการระบุอารมณ์ที่แสดงออกบนใบหน้า ท่าทางของดนตรี และเรื่องเล่า 2) การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์ เช่น การเชื่อมโยงอารมณ์กับประสาทสัมผัสอื่น เช่น รสชาติ และสี ซึ่งการเชื่อมโยงจะใช้ภาพแทนของจริง และใช้อารมณ์ในการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา 3) ความเข้าใจอารมณ์ เป็นการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ความรู้ในเรื่องที่ว่าอารมณ์ใดเหมือนหรือแตกต่างกัน 4) การจัดการอารมณ์ เป็นความเข้าใจการแสดงออกทางสังคมที่เกี่ยวกับอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

การวัดความสามารถ	การรายงานตนเอง		การให้คะแนนโดยผู้สังเกต
แบบวัดเชาว์อารมณ์ พหุองค์ประกอบ (MEIS)	แบบวัดของบาร์ออน (Bar-On EQ-I)	แบบวัดของคูเปอร์ (EQ-Map)	แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (ECI)
<u>การรับรู้สภาวะของอารมณ์</u> สามารถระบุอารมณ์ที่แสดง ออกบนใบหน้า ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี และเรื่องเล่า <u>การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์</u> สามารถแปลความหมายของ ความรู้สึก โดยการใช้อารมณ์ ในการตัดสินใจ <u>ความเข้าใจอารมณ์</u> สามารถให้นิยามของอารมณ์ ความซับซ้อนทางอารมณ์ การปรับเปลี่ยนอารมณ์ และ การรับรู้อารมณ์ <u>การจัดการอารมณ์</u> สามารถจัดการอารมณ์ของตน และของบุคคลอื่น	<u>องค์ประกอบภายในบุคคล</u> ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง มีหลักการ ความภาคภูมิใจใน คุณค่าของตน การใช้ความ สามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตาม ศักยภาพ ความเป็นอิสระและ เอกเทศทางการคิดและตัดสินใจ <u>องค์ประกอบระหว่างบุคคล</u> ความเห็นอกเห็นใจ ความ สัมพันธระหว่างบุคคล ความ รับผิดชอบต่อสังคม <u>การจัดการความเครียด</u> การแก้ไขปัญหา การทดสอบ ความจริง ความยืดหยุ่น <u>การปรับตัว</u> การอดทนต่อความเครียด การควบคุมอารมณ์ <u>สุขภาพอารมณ์</u> ความสุข การมองโลกในแง่ดี	<u>สภาพแวดล้อมปัจจุบัน</u> ความกดดันและความพึงพอใจ ในชีวิต <u>ความรอบรู้สภาวะอารมณ์</u> การตระหนักรู้อารมณ์ของตน การแสดงออกซึ่งอารมณ์ และ ตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น <u>สมรรถนะของเชาว์อารมณ์</u> ความตั้งใจมั่น ความคิดสร้าง สรรค์ การกลับคืนสู่สภาวะ ปกติ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล การสร้างสรรคในสภาวะ ที่ไม่พึงพอใจ <u>ความเชื่อและค่านิยมด้าน</u> <u>เชาว์อารมณ์</u> ความเมตตา สงสาร ทักทาย มุมมอง ญาณหยั่งรู้ การสร้าง ความไว้วางใจ พลังส่วนตน คำพูดตรงกับการกระทำ <u>ผลของเชาว์อารมณ์</u> สุขภาพทางกาย คุณภาพชีวิต เชาว์ในด้านความสัมพันธ์ การปฏิบัติในทางบวก	<u>การตระหนักรู้ตน</u> ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ประเมินตนเองได้ตามที่เป็น จริง เชื่อมั่นในตนเอง <u>การตระหนักรู้สังคม</u> เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ ความรู้สึกของบุคคลอื่น จิตใจ ใฝ่บริการ <u>การจัดการตนเอง</u> ควบคุมตนเองได้ การสร้าง ความเชื่อถือ การมีสติรู้ตัวอยู่ ตลอดเวลา ความสามารถในการ ปรับตัว การมุ่งมั่นต่อผล สัมฤทธิ์ของงาน การสร้าง สรรค์สิ่งใหม่ <u>ทักษะทางสังคม</u> การพัฒนาคนรอบข้าง มีความ เป็นผู้นำ มีทักษะการติดต่อ สื่อสาร เปลี่ยนแปลงตนเองอยู่ เสมอ การมีอิทธิพลกับเพื่อน ร่วมงาน การจัดการความ ขัดแย้ง การสร้างความผูกพัน ในองค์กร การทำงานเป็นทีม

ภาพประกอบ 2 การประเมินเชาว์อารมณ์สามกลุ่ม

2. การรายงานตนเอง เป็นการถามความคิดเห็นของบุคคลว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับชุดของข้อความที่จะชี้ให้เห็นว่าเขาเป็นอย่างไรหรือไม่ ตัวอย่างเช่น “คุณสับสนกับความรู้สึกของตนเองหรือไม่?” การรายงานตนเองนี้จะเชื่อมั่นได้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในตนเองของผู้ตอบ ถ้าบุคคลใดมีอัตมโนทัศน์ที่ชัดเจนแน่นอน การตอบก็จะเป็นจริงตามที่ตัวบุคคลนั้นเป็นอยู่ แต่ถ้าบุคคลนั้นมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่มั่นคง การตอบชนิดรายงานตนเองนี้อาจจะให้ข้อมูลที่เบี่ยงเบน ดังนั้นการรายงานตนเองจึงให้ข้อมูลที่เบี่ยงเบนในทัศนคติของบุคคลนั้นมากกว่าจะบอกความสามารถหรือคุณลักษณะของบุคคลนั้น แต่แบบวัดทางจิตวิทยาส่วนใหญ่ มักจะใช้วิธีการรายงานตนเองมากกว่าวิธีอื่น

ตัวอย่างของแบบวัดชนิดรายงานตนเองได้แก่ แบบวัดของบาร์ออน ซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วนคือ องค์ประกอบภายในบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล การจัดการความเครียด การปรับตัว และสภาพอารมณ์

แบบวัดชนิดรายงานตนเองอีกชุดหนึ่งก็คือแบบวัดของคิวเปอร์ (EQ-Map) ที่แบ่งเขาวนอารมณ์ออกเป็น 5 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อมปัจจุบัน ซึ่งจะวัดความกดดันและความพึงพอใจในชีวิต 2) ความรอบรู้สภาวะอารมณ์ เป็นการวัดการตระหนักรู้อารมณ์ของตน การแสดงออกของอารมณ์ และการตระหนักรู้อารมณ์คนอื่น 3) สมรรถนะของเขาวนอารมณ์ ประกอบด้วย ความตั้งใจมั่น ความคิดสร้างสรรค์ การกลับคืนสู่สภาวะปกติ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ 4) ความเชื่อและค่านิยมด้านเขาวนอารมณ์ ได้แก่ ความเมตตา สงสาร หักคะแนนมอง ญาณหยั่งรู้ การสร้างความไว้วางใจ พลังส่วนตน และการมีคำพูดที่ตรงกับการกระทำ 5) ผลของเขาวนอารมณ์ เป็นการวัดสุขภาพทางกาย คุณภาพชีวิต เขาวนด้านความสัมพันธ์ และการปฏิบัติในทางบวก

3. การให้คะแนนโดยผู้อื่น วิธีที่สามนี้ส่วนใหญ่จะใช้เพื่อวัดคุณลักษณะ สิ่งที่มีวิธีนี้แตกต่างจากวิธีการประเมินแบบอื่นก็คือการใช้วิธีการให้คะแนนโดยผู้อื่น ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ได้ทราบว่าคุณอื่น ๆ มองบุคคลนั้นอย่างไร ตัวอย่างของข้อคำถามได้แก่ “จงบอกระดับ (มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยมาก) ของ.... (บุคคลที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย)...ในคุณลักษณะต่อไปนี้ : เปิดกว้างรับฟังความคิดของผู้อื่น ; พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ; เป็นผู้ฟังที่ดี”

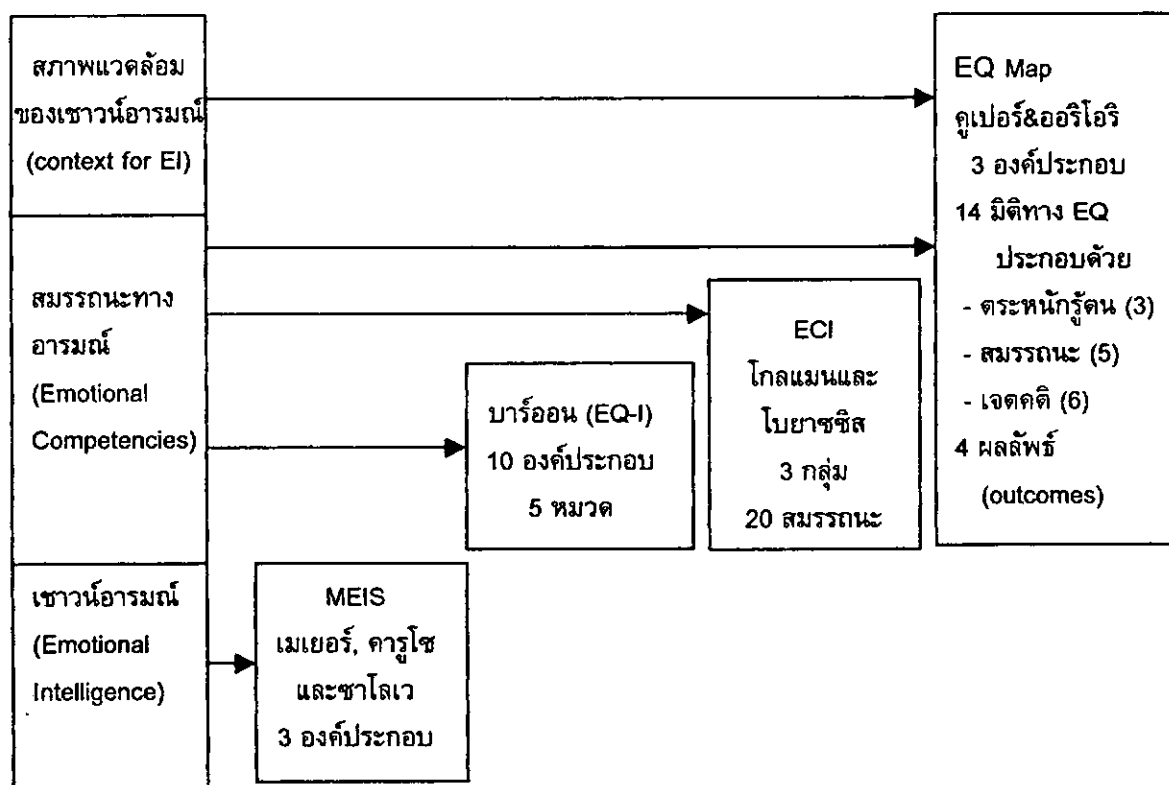
สิ่งที่ทำให้วิธีนี้เหนือกว่าการรายงานตนเองก็คือ การให้คะแนนโดยผู้อื่นเป็นการวัดพฤติกรรมของบุคคลนั้น การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมแสดงออกมานั้นจะต้องสะท้อนกับสิ่งที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างได้เห็นได้สัมผัส การวัดพฤติกรรมที่มองเห็นต่างจากการวัดความสามารถ เพราะในบางครั้งพฤติกรรมสามารถสะท้อนให้เห็นสิ่งที่ต้องการวัดได้อย่างชัดเจน เช่น ข้างพูด ชอบเข้าสังคม เป็นต้น แต่ในบางพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้ การวัดโดยวิธีนี้จะขาดความเชื่อถือ การเลือกคนที่สังเกตก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน สำหรับวิธีนี้ ดังนั้นเราจะไม่ค่อยใช้วิธีนี้ในการวัดเขาวนอารมณ์เพียงอย่างเดียว แต่จะใช้ควบคู่ไปกับวิธีอื่นด้วย

ตัวอย่างของแบบวัดชนิดนี้ก็คือ แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional Competence Inventory : ECI) ที่สร้างขึ้นโดยโอบาเชซและคณะ ตามโครงสร้างเขาวนอารมณ์ของโกลแมน โดยใช้วิธีที่เรียกว่าการประเมิน 360 องศา แบบวัดดังกล่าวจะใช้การถามผู้สังเกตเพื่อจัดระดับกลุ่มคนที่เป็นเป้าหมาย ควบคู่ไปกับการให้กลุ่มเป้าหมายประเมินตนเองโดยใช้แบบรายงานตนเอง

โกวริง (Gowing, 2001 : 129) ได้สรุปแบบประเมินเขาวนอารมณ์ที่ได้มาจากทฤษฎีสำคัญข้างต้นไว้ว่า “แบบประเมินเขาวนอารมณ์ทุกชนิดต่างก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดระดับเขาวนอารมณ์ซึ่งแตกต่างกันไปตาม

โครงสร้างที่เป็นทฤษฎี เมเยอร์และซาโลเวย์สนใจที่จะวัดเชาวน์อารมณ์ในระดับกว้างที่เรียกว่าความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ แต่อย่างไรก็ตามก็มีบางส่วนที่เหลื่อมล้ำไปถึงสมรรถนะทางอารมณ์ ส่วนแบบวัดที่สร้างตามหลักทฤษฎีของโกลแมน บาร์ออน และคูเปอร์จะเน้นวัดสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเฉพาะของคูเปอร์นั้น (EQ Map) จะครอบคลุมกว้างไปกว่าสมรรถนะ เพราะจะเน้นไปถึงสภาพแวดล้อมและตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้อง”

ข้อสรุปของโกวิงดังกล่าวข้างต้น สามารถเขียนออกมาได้ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 เปรียบเทียบแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ตามความคิดของโกวิง (2001)

นอกจากวิธีการประเมินตามที่เมเยอร์และคณะได้เสนอมาแล้วนั้น วีระวัฒน์ ปันนิดาภัย (2542) ยังได้เสนอแนวทางการประเมินเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นคือ

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal motivation) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การให้เขียนความเรียง การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึกสามประการ ได้แก่ ดีใจ เสียใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการทำหนดคำตอบที่ “ถูกต้อง” ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ การประเมินเชาวน์อารมณ์ด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้านเชาวน์อารมณ์เป็นอย่างสูง

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The critical incident technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident cases) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับชาวอเมริกันในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติ หรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิงถึงระดับชาวอเมริกันของผู้ตอบ การสร้างแบบประเมินโดยใช้กรณีเหตุการณ์ที่ถือว่าเป็นตัวแทนที่ดีนั้น เหตุการณ์ที่นำมาเป็นคำถามควรเห็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่ เมื่อเล่าสถานการณ์นำแล้ว โจทย์ก็จะตั้งคำถามผู้ตอบว่า “ในสถานการณ์นั้นผู้ตอบจะทำอย่างไร?” โดยมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปได้ต่างกัน (เช่น กำหนดค่าใดค่าหนึ่งจาก 1-9 ช่วงค่าให้แต่ละข้อความที่เลือกตอบ) ข้อดีของวิธีนี้คือมุ่งให้รอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือกซึ่งมีความเป็นไปได้ในระดับต่าง ๆ กัน โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูกผิด ซึ่งแต่ละงานในแต่ละองค์การ แต่ละระดับบุคคล หรือแต่ละวัฒนธรรมอาจมองเห็นแตกต่างกันไป การประเมินชาวอเมริกันในลักษณะนี้ยังมีข้อดีอื่น ๆ ได้แก่ สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการคัดเลือก การจัดวางบุคคลให้เหมาะสมกับตำแหน่ง เพื่อการสอน การพัฒนาบุคคล ผู้ตอบที่ไม่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานโดยตรงมาก่อนก็สามารถตอบได้ ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมินชาวอเมริกันจากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือน “สร้างภาพ” ตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก ในบางกรณีเหตุการณ์ที่ซักถามนั้นอาจมีความลำเอียง เนื่องจากมาตรฐานทางวัฒนธรรมเฉพาะวัย อายุของงานขององค์การ หรือของสังคมก็เป็นได้ ข้อเสียอีกประการหนึ่งก็คือ เกณฑ์การให้คะแนนค่าเฉลี่ยของผู้เลือกแต่ละข้อ อาจไม่เป็นที่ยอมรับ ซึ่งมีผลต่อระดับคะแนนชาวอเมริกัน

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) ในลักษณะของแบบฝึกปฏิบัติ (performance test) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมา โดยมีอาจเสนอสร้างหรือแก้ปัญหาก็ได้ สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยาก หรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้ เช่น หากประสงค์จะทราบว่ามีผู้สมัครงานตำแหน่งพนักงานขายจะมีทักษะที่เกี่ยวกับชาวอเมริกันมากน้อยเพียงใด ก็จำลองสถานการณ์การขายขึ้น อาจเป็นการขายแบบต่อหน้า หรือเป็นการติดต่อซื้อขายทางโทรศัพท์ เพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจความต้องการของลูกค้าของพนักงานขาย ประเมินทักษะทางสังคม การควบคุมอารมณ์ขณะที่ถูกซักถามหรือท้าทายต่อคุณภาพสินค้าและบริการของลูกค้า หรือในกรณีที่ต้องการทราบว่าภาวะอารมณ์มีผลต่อการตัดสินใจและบุคลิกภาพของการเป็นผู้จัดการมากน้อยเพียงใด ก็ให้บุคคลนั้นเป็นประธานดำเนินการประชุม เพื่อตัดสินใจวางแผนกลยุทธ์ทางธุรกิจในที่ประชุม ซึ่งผู้เข้าประชุมแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวแทนของฝ่ายต่าง ๆ ที่มุ่งปกป้องผลประโยชน์ของฝ่ายตน การโต้เถียงกันแล้วมุ่งหาข้อสรุปให้ได้ก็เป็นสถานการณ์หนึ่งที่น่าสนใจใช้ประเมินชาวอเมริกันของการเป็นผู้จัดการที่ดีได้ จะเห็นได้ว่าข้อดีของสถานการณ์จำลองคือ เป็นการกระตุ้น หรือ “ดึง” พฤติกรรม ภาวะอารมณ์ที่เรามุ่งมองหาจากผู้สมัคร ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความเป็นตนตามธรรมชาติออกมา แต่ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การเพื่อให้ได้ความเชื่อถือได้ของเฉลย (key) นอกจากนี้ยังใช้ทดสอบในกลุ่มเล็กครั้งละ 3-5 คน หรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้าน

ความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรม ในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่า ในสถานการณ์ต่าง ๆ เขาได้แสดงพฤติกรรม อารมณ์ และมีความรู้สึกใดบ้าง สาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียน การทำงาน และในชีวิตของเขา ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัครหนึ่งคนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ “ภาพ” เกี่ยวกับบุคคลนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่าคนไหนมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน

หลังจากประมวลวิธีการประเมินเชาวน์อารมณ์ตามที่ได้ศึกษามาข้างต้น ผู้วิจัยได้ตัดสินใจเลือกใช้การประเมินเชาวน์อารมณ์ด้วยวิธีการรายงานตนเอง เพราะเมื่อเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย รวมไปถึงข้อจำกัดของงานวิจัยที่ต้องอาศัยกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบ จะเห็นว่าการประเมินเชาวน์อารมณ์ด้วยวิธีการรายงานตนเองนั้นตรงตามจุดมุ่งหมายของผู้วิจัยที่สุด นั่นคือ

1. สร้างได้ง่าย เพราะการประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ผ่านมามีการสร้างแบบวัดและแบบทดสอบด้วยวิธีนี้มาก่อนเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นแบบวัดของบาร์ออน และแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ของคูเปอร์ จึงมีแนวทางในการพัฒนาต่อไม่ยากนัก

2. ใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ เนื่องจากจุดประสงค์หลักของงานวิจัยนี้คือการพัฒนาโครงสร้างเชาวน์อารมณ์ ซึ่งระเบียบวิธีที่ใช้การศึกษาวิจัยคือการสำรวจกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และองค์ประกอบเชิงยืนยัน การใช้แบบวัดชนิดรายงานตนเองทำให้สะดวกต่อการนำไปใช้กับคนจำนวนมาก และค่าใช้จ่ายไม่สูง อีกทั้งยังง่ายต่อการดำเนินการสอบ และการแปลผลอีกด้วย

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

การศึกษาวิจัยเรื่องเชาวน์อารมณ์มีทั้งที่เป็นการศึกษาเพื่อสร้างแบบวัด และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์และตัวแปรอื่น ผู้วิจัยรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ทั้งต่างประเทศและในประเทศได้ดังนี้

การศึกษาของ ซูตาร์โซ และคณะ (Sutarso, et al. 1996: Abstracts ; ERIC) เรื่อง ผลกระทบของเพศและเกรดเฉลี่ย (GPA) ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ โดยใช้แบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่สร้างขึ้นเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 138 คน นำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณ โดยให้เชาวน์อารมณ์เป็นตัวแปรตาม (การรู้จักตนเอง ความมีเมตตา กรุณา และการปรับตัว) และให้เพศกับเกรดเฉลี่ยเป็นตัวแปรอิสระ ผลการวิเคราะห์ที่ได้คือเพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญในด้านการรู้จักตนเอง และความมีเมตตา ส่วนในด้านการปรับตัวนั้นทั้งสองเพศมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ไม่ต่างกัน ส่วนเกรดเฉลี่ยไม่มีผลต่อคะแนนเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

ฮอลบรูค (Holbrook. 1997 : Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับทักษะการเขียน โดยตั้งสมมุติฐานว่ามีสหสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างทักษะการเขียนกับคะแนนเชาวน์อารมณ์ กลุ่ม

ตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชา EN 102 การเขียนเบื้องต้น ปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน พบว่าคะแนนเชาวน์อารมณ์ได้มาจากการสังเกตของครูผู้สอน มีสหสัมพันธ์กับผลจากแฟ้มสะสมงานของผู้เรียน และเกรดของวิชา EN 102 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมนฮาร์ท (Menhart. 1998 : Abstract) ได้ศึกษาถึงผลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ในงานวิจัยครั้งนี้เมนฮาร์ทได้ใช้ข้อคำถามประกอบของเชาวน์อารมณ์ 4 ประการคือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 116 คน โดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

งานวิจัยของ สชูตต์และคณะ (Schutte, et al. 1998 : 167-177) เรื่อง "Development and validation of a measure of emotional intelligence" ได้พัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์ตามโครงสร้างของ ซาโลเวและเมเยอร์ (1990) จากฉบับเดิมที่มีข้อคำถามจำนวน 62 ข้อ เมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 346 คน จนเหลือข้อคำถาม 33 ข้อ ต่อจากนั้นทำการศึกษาคูณภาพของข้อคำถามทั้ง 33 ข้อ พบว่าแบบวัดมีความเชื่อมั่น (internal consistency) สูงถึง 0.87 และมีความเชื่อมั่นชนิดสอบซ้ำ 0.78 หลังจากนั้นก็ศึกษาความเที่ยงตรงของแบบวัด พบว่า 1) มีค่าสหสัมพันธ์สูงระหว่างแบบวัดฉบับนี้กับแบบวัดอื่น เช่น แบบวัดการมองโลกในแง่ดี, แบบวัดความรู้สึกตัวและการแสดงออก, การมองชีวิต, อารมณ์หดหู่, ความสามารถในการจัดการอารมณ์ และแบบวัดความหุนหันพลันแล่น เป็นต้น 2) ทำนายเกรดของนักศึกษามหาวิทยาลัยปี 1 ได้ 3) คะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักจิตบำบัดสูงกว่าคะแนนของคนไข้โรคจิตและนักโทษอย่างมีนัยสำคัญ 4) เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ 5) ไม่มีสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดกับความสามารถทางการคิด และ 6) มีสหสัมพันธ์กับคุณลักษณะสติปัญญา (openness to experience) ของแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบสำคัญ (NEO-PI) อย่างมีนัยสำคัญ

ในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกสาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยอลาบามาของ ทาเปีย (Tapia. 1998 : Abstract) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่สร้างขึ้น กับคะแนนจากแบบวัดเชาวน์ปัญญาอื่น ๆ ได้แก่ คะแนนจากแบบวัด SAT โอทิส-เลนนอน (Otis-Lennon School Ability Test) คะแนนวิชาภาษาและคณิตศาสตร์จากแบบวัด Preliminary Scholastic Assessment คะแนนผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) นอกจากนี้ยังดูความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์กับตัวแปรสถานภาพทั่วไป เช่น การนับถือศาสนา เพศ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การศึกษาครั้งนี้พบว่าแบบวัดเชาวน์อารมณ์มีความเชื่อมั่น (α coefficient) .81 ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดเชาวน์อารมณ์กับแบบวัด SAT แต่มีสหสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับคะแนนผลการเรียนเฉลี่ย และไม่มี ความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีพื้นฐานทางศาสนา และระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน แต่เพศหญิงจะมีคะแนนจากแบบวัดเชาวน์อารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ จึงสรุปได้ว่าแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของทาเปียเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นที่จะนำไปใช้ในการศึกษาเรื่องเชาวน์อารมณ์ได้

ซัลลิแวน (Sullivan, 1999 : Abstract) ได้พัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับเด็กเป็นวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกของมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่เหมาะสมกับเด็กที่มีทั้งความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ข้อคำถามในแบบวัดปรับมาจากแบบวัดเชาวน์อารมณ์หลายองค์ประกอบ (Multifactor Emotional Intelligence Scale : MEIS) ของเมเยอร์, คาร์โซ และซาโลเว แบบวัดที่ได้พัฒนาขึ้นเรียกว่า "แบบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับเด็ก" (Emotional Intelligence Scale for Children : EISC) โดยมีหลักการสร้างที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการพัฒนาการเด็ก แบบวัดที่สร้างขึ้นมี 5 องค์ประกอบย่อยคือ ใบหน้า (Faces) เสียงเพลง (Music) เรื่องราว (Stories) ความเข้าใจ (Understanding) และการจัดการ (Managing) และใช้แบบวัดอีก 4 ฉบับเพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงสภาพของแบบวัด EISC อันได้แก่ แบบวัดความเห็นอกเห็นใจและแบบวัดการประเมินครู/ผู้ปกครองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดมาตรฐาน 2 ฉบับ คือ แบบวัดความเข้าใจเรื่องราว และแบบทดสอบจับคู่รูปภาพให้เข้าชุดกัน ผลการวิจัยพบว่า ความสอดคล้องภายในของแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงความเที่ยงตรงของแบบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับเด็กที่สร้างขึ้น

คิง (King, 1999 : Abstract) ได้ทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกในสาขาบริหารการศึกษา โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความเป็นผู้นำทางการศึกษา โดยใช้แบบวัดเชาวน์อารมณ์หลายองค์ประกอบ (Multifactor Emotional Intelligence Scale : MEIS) นอกจากนี้ยังศึกษาถึงองค์ประกอบอื่นที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ อายุ, เพศ, ประสบการณ์การเป็นผู้บริหาร และพื้นฐานการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วยนักศึกษาหลักสูตรเตรียมที่จะเป็นผู้บริหารการศึกษาจำนวน 39 คน และผู้บริหารที่มีตำแหน่งผู้นำทางการศึกษาจำนวน 34 คน คนทั้งสองกลุ่มนี้ล้วนแต่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทหรือระดับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยอีสต์คาโรไลนา การศึกษานี้พบว่า 1) กลุ่มที่เป็นผู้บริหารมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาเตรียมที่จะเป็นผู้บริหาร 2) เพศมีผลต่อคะแนนเชาวน์อารมณ์ โดยที่เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชาย 3) อายุมีผลต่อคะแนนในด้านการจัดการอารมณ์ คือ กลุ่มที่อายุต่ำกว่า 40 ปีมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุมากกว่า 40 ปีอย่างมีนัยสำคัญ 4) ประสบการณ์ของการเป็นผู้นำมีผลต่อคะแนนเชาวน์อารมณ์ 5) พื้นฐานการศึกษาไม่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์

เดอร์แมน (Derman, 1999 : Abstract) ได้ทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ของผู้จัดการที่ดำเนินธุรกิจของครอบครัวกับการประสบความสำเร็จในธุรกิจของครอบครัวในประเทศอิสราเอล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการที่เป็นสมาชิกของครอบครัวใน 11 บริษัท เชาวน์อารมณ์วัดได้จากแบบวัดของบาร์ออน ส่วนความสำเร็จในธุรกิจวัดจากกำไรสุทธิและเงินทุนตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทยนั้น วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 112-119) ได้สร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ตามกรอบแนวคิดของเมเยอร์ และซาโลเว (1997) และโกลแมน (1998) เรียกว่า "EQ99" มีจำนวนทั้งสิ้น 90 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 217 คน พบว่าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง (0.93) และเมื่อพิจารณาคะแนนที่ได้มาจากแบบวัดกับข้อมูลด้านชีวประวัติก็พบว่า 1) เพศหญิงมี

คะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ 2) สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 3) การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์กับทักษะทางเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 4) ผลการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับคะแนนเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 5) อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

ลักขณา แพทยานันท์ (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณ กับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 428 คน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ขึ้นตามแนวคิดของบาร์ออนเพื่อวัดความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับตัวแปรอื่น ผลการศึกษพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับระดับชั้นปี การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 ข. : 59-62) ได้พัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แบบทดสอบที่สร้างขึ้นแบ่งออกเป็นสามส่วน ส่วนแรกและส่วนที่สองเป็นการประเมินตนเอง แต่ส่วนที่สามจะเป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกเป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่สองและสามเป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุขและความเป็นคนดี ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำนวนประมาณ 200 คน โดยแยกเป็นนักเรียนที่อยู่ในห้องระดับเก่ง (ห้องคิงและห้องควีนส์) และนักเรียนที่เรียนในห้องธรรมดา พบว่า 1) นักเรียนในห้องระดับเก่งมีความสามารถทางอารมณ์ต่ำกว่านักเรียนในห้องธรรมดา 2) นักเรียนในห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่านักเรียนในห้องธรรมดา 3) นักเรียนในห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์น้อยกว่านักเรียนในห้องธรรมดา และ 4) ครูมีแนวโน้มจะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่นักเรียนห้องเก่งสูงกว่านักเรียนห้องธรรมดา

สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา (2543) สร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบทดสอบดังกล่าวแบ่งออกเป็น 5 ด้านตามแนวคิดของโกลแมน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม แบบทดสอบมีลักษณะเป็นมาตราวัดประมาณค่า 4 ระดับ จำนวนทั้งสิ้น 150 ข้อ นำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 856 คน พบว่าแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ของผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.956

กนกศิลป์ พุทธิศิลป์พรสกุล (2543) ทำการศึกษาระดับเชาวน์อารมณ์และสภาพแวดล้อมในหน่วยงานของพยาบาลวิชาชีพ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน กับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานครจำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา การรับผิดชอบในครอบครัว สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน และแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัด

เชาวน์อารมณ์ของบาร์ออน พบว่า ระดับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ และสภาพแวดล้อมในหน่วยงานอยู่ในระดับปานกลาง และพบอีกว่าสภาพแวดล้อมในหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543) ได้พัฒนาแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่เรียกว่า “แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งสร้างขึ้นตามโครงสร้างที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้น โดยประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน คือ ตี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อย 9 ด้านคือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ แบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ตัวเลือก มีจำนวนทั้งสิ้น 52 ข้อ ซึ่งพัฒนาจนมีเกณฑ์คะแนนปกติ ซึ่งผู้ที่ทำประเมินสามารถตรวจให้คะแนนตนเองและแปลผลคะแนนได้ด้วยตนเอง

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ทำการวิจัยทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 34 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ใช้เวลาในการฝึก 8 วัน เครื่องมือที่ใช้วัดคือแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นมากกว่าก่อนรับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คมเพชร จัตตุกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) ได้สร้างมาตรประเมินเชาวน์อารมณ์และวิธีการหาเกณฑ์ปกติของเชาวน์อารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย แบบวัดหรือมาตรประเมินของผู้วิจัยประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป มาตรประเมินมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ตัวเลือก มีจำนวนทั้งสิ้น 125 ข้อ นำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 จำนวน 6,301 คน พบว่า มาตรประเมินที่สร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบระหว่าง 0.70 - 0.85

นภาพิพย์ ตั้งศิริจักร (2544) ศึกษาเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย และความสัมพันธระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย กลุ่มตัวอย่างคือหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์จำนวน 293 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน เพื่อน และครอบครัว แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณ และแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่แปลและเรียบเรียงมาจากแบบวัดของบาร์ออน ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วยอยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม ประสบการณ์ทำงานด้านบริหาร วุฒิการศึกษา และสถานภาพสมรส

สุสยาม อนันตสายนนท์ (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล กับเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลโดยรวม เชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่ม และประสิทธิผลของทีมงาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลกับเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่ม รวมไปถึงศึกษาความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีต่อประสิทธิผลของทีม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นพนักงานในห้างหุ้นส่วนจำกัดเกรทเตอร์ฟาร์ม่า ในกรุงเทพมหานครจำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดเชาวน์อารมณ์บุคคล และแบบวัดเชาวน์อารมณ์กลุ่ม และแบบวัดประสิทธิผลของทีมงาน ผลการวิจัยพบว่า 1) พนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ส่วนพนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่มไม่แตกต่างกัน และพนักงานที่มีอายุต่างกันจะมีประสิทธิผลของทีมงานแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีอายุ 25-39 ปีจะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่าพนักงานที่มีอายุในช่วงอื่น ๆ 2) เชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) พนักงานที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มสูงจะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่ากลุ่มที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มปานกลางและต่ำ

4. การสังเคราะห์โครงสร้างเชาวน์อารมณ์

จากทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่าหลักการของเชาวน์อารมณ์ก็คือ “ความสามารถของบุคคลในการใช้เชาวน์หรือสติปัญญามาจัดอารมณ์ที่เป็นอยู่ แล้วจัดการบริหารความรู้สึกและอารมณ์ของตนที่ควรจะเป็น เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เปรียบเสมือนกับการเป็นเจ้านายของอารมณ์ ในการบริหารจัดการอารมณ์ให้สนองเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข” และผู้วิจัยได้พิจารณารวบรวมและตัดทอนองค์ประกอบหรือสมรรถนะของเชาวน์อารมณ์จากนักทฤษฎีออกมาเป็นองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์จำนวน 20 สมรรถนะ (competencies) ดังภาพประกอบ 4

ผู้ศึกษาวิจัย	สมรรถนะ						
	Stenberg	Goleman	Bar-On	เทอดศักดิ์ เดชคง	คมเพชร และผ่องพรรณ	กรมสุขภาพจิต	วิระวัฒน์ และอุสา
1. การตระหนักรู้ตน (self-awareness)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)	✓	✓				✓	
3. ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (Self-regard)			✓		✓	✓	
4. การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Self-actualization)			✓		✓		
5. การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (Self-assessment)		✓				✓	
6. การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance)			✓	✓	✓		
7. ความยืดหยุ่น (Flexibility)		✓	✓		✓	✓	✓
8. การควบคุมอารมณ์ (Impulse control)	✓	✓	✓		✓	✓	✓
9. มีหลักการ (Assertiveness)			✓		✓		
10. ความเป็นอิสระและแยกแยะทางความคิดและการตัดสินใจ (Independence)	✓		✓		✓		
11. การจูงใจตนเอง (self-motivation)	✓	✓				✓	✓
12. การเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม (Initiation)	✓	✓					
13. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	✓	✓	✓		✓	✓	
14. ความเพียรพยายาม (Perseverance)	✓					✓	
15. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
16. การเข้าใจคนอื่น (Understanding others)		✓					✓
17. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)			✓		✓		✓
18. ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication skills)		✓					✓
19. การจัดการความขัดแย้ง (Conflict management)		✓		✓			
20. ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (Team capabilities)		✓					✓

ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบของโครงสร้างเชาว์อารมณ์ที่รวบรวมจากนักทฤษฎี

สำหรับโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ที่ประกอบไปด้วยสมรรถนะต่าง ๆ (competencies) ผู้วิจัยพบว่าบุคคลที่มีเขาวนอารมณ์ควรมีสสมรรถนะดังต่อไปนี้คือ

1. การตระหนักรู้ตน (self-awareness)

การตระหนักรู้ตน (self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น มีสติ มีความยับยั้งชั่งใจ ใช้เหตุผลคิดทบทวนไตร่ตรอง

การตระหนักรู้ตนนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่นักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องเขาวนอารมณ์จะต้องมีอยู่ในโครงสร้าง เพราะถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะพัฒนาไปสู่องค์ประกอบอื่นต่อไป

นักทฤษฎีบางคนก็ใช้คำว่า emotional literacy หรือ emotional awareness ซึ่งก็หมายถึงการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รวมทั้งผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งการตระหนักรู้ตนนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

นอกจากนี้ การตระหนักรู้ตนยังเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะการรู้จักตนเองหมายถึงการรู้จักความสามารถของตัวเอง รู้ข้อจำกัดของตัวเองว่าจะทำได้และอะไรที่ไกลเกินฝัน (แสงอุษา โสจนานนท์ และกฤษณ์ uryaพร. 2543 :82)

ขั้นตอนของการพัฒนาการตระหนักรู้ตนนี้ต้องเริ่มจากการมี “สติ” ในทางศาสนาพุทธนั้น “สติ” (recall หรือ mindfulness) มีหน้าที่ดึงอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ดึงเอาใจไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป จะเป็นการดึงมาซึ่งอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือดึงไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไปก็ได้ สติจึงมีความหมายครอบคลุมถึง การระลึก นึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ ไม่เผลอ ตรงกับความจำเฉพาะส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก (พระธรรมปิฎก. 2541 : 21) เพราะโดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นนั้น มนุษย์เราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2542 : 31)

1.1 ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว ถ้ารู้ตัวบางครั้งจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นเลย

1.2 ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1.1

1.3 การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมา หรือเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย การรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

อาจจะกล่าวได้ว่าการตระหนักรู้ตนเป็นคุณลักษณะที่จะทำให้เรารู้ถึงตัวตนของเรา คนที่ขาดคุณลักษณะนี้หรือมีในระดับต่ำจะมีความรู้สึกว่าตนเอง "ตกเป็นทาสของอารมณ์" การที่เรารู้ว่าตัวเองเป็นใคร และรู้สึกอย่างไร โดยไม่ละเลยความรู้สึกที่แท้จริงของตน ทำให้พูดได้ว่าตัวของเราเพียงคนเดียวเท่านั้นที่รับผิดชอบความรู้สึกของตน เขาวนอารมณ์อยู่ในมือของตัวเอง

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

ความเชื่อมั่นในตัวเอง หมายถึง การสำนึกและตระหนักถึงคุณค่า และความสามารถของตน (Goleman, 1998)

ทุกคนปรารถนาที่จะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง หากปราศจากความนับถือตนเอง และไม่มี ความมั่นใจในตัวเองแล้ว จะไม่มีวันบรรลุเป้าหมายได้เลย การขาดความเชื่อมั่นในตัวเองจะกีดกร่อนความสามารถในการทำงานให้ได้ผลดี เพราะว่าการสงสัยในศักยภาพของตนมีผลต่อการประสบความสำเร็จ แต่ความเชื่อมั่นก็ควรจะให้ถูกกาลเทศะและพอสมควร คนที่เชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไป ไม่รู้ว่าตนเองผิดพลาดที่ตรงไหน หรือควรจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร จึงทำให้ยากที่จะปรับปรุงตัวได้ทันการณ์ บางครั้งก็ไม่มี การปรับปรุงหรือพัฒนาตัวเองเลย

การที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากหรือน้อยเกินไปจะสร้างความเสียหายให้กับคนผู้นั้น เห็นได้จากการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผู้สมัครที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำมักจะไม่ได้งาน ส่วนคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงเกินไปทำให้ผู้พบเห็นเกิดความไม่แน่ใจ และนำไปสู่ความสงสัยว่าผู้สมัครผู้นั้นจะไม่เก่งจริงอย่างที่เจ้าตัวคิด ในโลกของธุรกิจก็เช่นเดียวกัน ผู้บริหารที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำมักจะมีปัญหาในการเรื่องการควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชา ส่วนผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงเกินไปจะเป็นสาเหตุให้ผู้ร่วมงานไม่พอใจ เพราะไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทางที่ดีความเชื่อมั่นไม่ควรจะมีมากหรือน้อยเกินไป (Stemberg, 1996)

3. ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (Self-regard)

ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (Self-regard) หมายถึง ความสามารถที่จะยอมรับคุณค่าของตนเอง คนที่มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองจะรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่ มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง พึงพอใจกับตัวเองและสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองนี้เป็นคุณลักษณะที่จะสำนึกและยืนยันการมีคุณค่าของตนเอง คนที่มีความสามารถด้านนี้สูง แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง จะรู้สึกถึงความสามารถที่ตนมีอยู่ มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง พึงพอใจกับตัวเอง และมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับการพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ จะรู้สึกว่าชีวิตนี้มีความสุขแล้ว

บางคนคิดว่าความสุขคือความสำเร็จ ความโชคลาภ และการมีทรัพย์สินมหาศาล แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะไม่เกี่ยวข้องกับความสุขของชีวิตแต่อย่างใด ความสุขมิได้ประกอบด้วยสิ่งสูงส่งที่ไกลเกินเอื้อม แต่เป็นสิ่งที่ปะปนอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา และเป็นเรื่องยากที่จะรักษาให้คงอยู่กับเรา เพราะสังคมเราทุกวันนี้เหมือนรังเกียจความง่ายและความธรรมดา และละเลยความเป็นอยู่แบบง่าย ๆ บางคนอาจจะรู้สึกเขินอาย เพราะคิดว่ายังไม่ถึง "มาตรฐานของสังคม" และสังคมยังสอนให้เชื่ออีกว่า การที่จะมีความสุขนั้นจะต้องประกอบด้วยการมีทรัพย์สินมาก มีอำนาจชื่อเสียงเกียรติยศ มีรูปร่างหน้าตาดี ซึ่งบางทีการที่ได้เป็นเจ้าของสิ่ง

ต่าง ๆ เหล่านี้ นั่น อาจจะทำให้สถานะของผู้เป็นเจ้าของสูงขึ้นมาได้ แต่ก็เพียงเพียงชั่วขณะ และในที่สุดความจริงก็จะประจักษ์ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้นำความสุขที่แท้จริงมาให้เลย

คนที่ทำลายความสุขของตนเองนั้น สืบเนื่องมาจากความคิดสองประการ (ธาริณี มัลลย์มาตร์. 2543 : 6) ได้แก่ 1) ความคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ รวมถึงความเพ้อฝัน ไม่ยอมรับความจริงที่เราสร้างให้กับตนเอง และ 2) การเกลียดตนเอง คือไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง

ดังนั้นการที่คนเรามีความภาคภูมิใจในตนเองจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ในที่สุด ในสังคมไทย อาจจะบอกได้ว่าความภาคภูมิใจนี้ก็คือความสันโดษนั่นเอง เพราะตามความหมายของ "สันโดษ" หรือ สันตุฎฐี หมายถึง ความภาคภูมิใจในผลสำเร็จที่ตนได้สร้างสรรค์ขึ้นมาด้วยความสามารถ ด้วยความพากเพียรพยายามของตนในทางที่สุจริตชอบธรรม บุคคลที่เรียกว่าเป็นคนสันโดษจะมีลักษณะดังนี้ (เสฐียรพงษ์ วรรณปก. 2534 : 116-121)

1. คนสันโดษจะต้องเป็นคนทำมาหากินเลี้ยงชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยสติปัญญาเท่าที่มี และโดยวิธีการอันชอบธรรม
2. คนสันโดษจะไม่อยากได้ของคนอื่น หรือของที่ไม่ชอบธรรม จะไม่ทุจริตเพราะปากท้องหรือผลประโยชน์ส่วนตัว
3. คนสันโดษเมื่อหามาได้ก็ใช้สอยเท่าที่จำเป็น และใช้ด้วยสติปัญญา ไม่เป็นทาสของวัตถุ
4. เมื่อไม่ได้ เมื่อสูญเสียที่จะได้ ก็ไม่เดือดร้อนกระวนกระวาย ยังคงปฏิบัติหน้าที่ของตนต่อไป ไม่ยอมให้ความผิดหวังครอบงำใจ
5. หาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นของตน หรือเป็นสิทธิของตน สามารถดำรงชีวิตที่มีความสุขตามฐานะ
6. มีความภูมิใจในผลสำเร็จอันเกิดจากกำลังของงาน มีความอดทน สามารถรอคอยผลสำเร็จอันพึงเกิดขึ้น จากการกระทำของตน
7. มีความรักและภักดีในหน้าที่การงานของตน มุ่งปฏิบัติเพื่อความก้าวหน้าของงาน เรียกว่า "ทำงานเพื่องาน" อย่างแท้จริง
8. ไม่ถือเอาสิ่งที่ตนหามาได้ สมบัติของตน หรือความสำเร็จของตนมาเป็นเหตุยกตนข่มผู้อื่น

4. การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Self-actualization)

การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Self-actualization) หมายถึง ความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ และได้ทำทุกสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้

บางคนสำนึกเสียใจที่ไม่ได้มีชีวิตอย่างที่เขาคต้องการ คุณลักษณะข้อนี้จะเห็นได้ชัดเมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึง หากบุคคลนั้นรู้สึกว่าเขาได้ทำทุกสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้แล้ว แสดงว่าบรรลุถึงคุณลักษณะข้อนี้ คนที่มีคุณลักษณะข้อนี้สูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ คนที่มีระดับเขาวนอารมณ์ต่ำจะไม่รู้ว่าในชีวิตนี้เขาต้องการทำอะไร และไม่สนใจว่าจะทำอะไรเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นด้วย

คุณลักษณะการใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Self-actualization) มาจาก ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ที่ได้สรุปความต้องการของมนุษย์ไว้เป็นลำดับขั้น นั่นคือเมื่อความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว ก็มีความต้องการในลำดับขั้นที่สูงขึ้น ทฤษฎีนี้บอกว่ามนุษย์นั้นมีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการคือ

- 1.ความต้องการทางร่างกาย เช่น ต้องการอาหารเมื่อรู้สึกหิว เป็นต้น
- 2.ความต้องการความปลอดภัย
- 3.ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ
- 4.ความต้องการการยกย่องและเคารพนับถือ
- 5.ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังตามศักยภาพของตน (Self-actualization)

มาสโลว์ได้ศึกษาบุคคลสำคัญที่มีชื่อเสียงทั้งในยุคก่อนหน้าเขา เช่น ลินคอล์น เจฟเฟอร์สัน บีโธเฟน รุสเวลท์ ฯลฯ และบุคคลสำคัญในยุคเดียวกับเขา เช่น ไอสไตน์ เป็นต้น โดยเชื่อว่าคนเหล่านี้มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังตามศักยภาพของตน (Self-actualization) นั่นคือ ดำเนินชีวิตในทิศทางที่พึงจะเป็นโดยการใช้ศักยภาพสูงสุดที่มีอยู่ ในการศึกษาครั้งนี้เขาพบว่า คนที่มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังตามศักยภาพของตนนั้นต่างก็มีลักษณะยอมรับตนเอง คนอื่น และสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ว่าเป็นไปตามที่ควรจะเป็น ในการทำงานมุ่งไปที่ประเด็นของปัญหามากกว่าตัวบุคคล มีจิตใจมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนสนใจ สามารถยอมรับความเป็นจริงเมื่อประสบกับความผิดหวัง และไม่ทอดถอยลงจนสิ้นใจได้หลายครั้งหลังจากประสบกับอุปสรรค คำนึงถึงความเป็นมนุษยชาติหรือประชากรโลกมากกว่าจะนึกถึงแต่เรื่องของตัวเองหรือคนรอบข้างเท่านั้น มีจริยธรรมสูง มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ มีลักษณะประชาธิปไตยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติและบุคคล เป็นต้น

5. การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (Self-assessment)

ตามความหมายของโกลแมนแล้ว หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้ถึงศักยภาพ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง (Goleman, 1998 : 72) บางคนตลอดชีวิตไม่เคยรู้ว่าตนเองเหมาะกับงานแบบใด มีนักศึกษาหลายคนที่ย้ายเรียนในคณะหรือสาขาวิชาที่ความสามารถจริงของเขาไม่เหมาะสม บางคนเรียนจบแล้วกลับทำงานในวิชาชีพที่ไม่ได้ร่ำเรียนมาเพราะเพิ่งรู้ตัวว่าตนเองไม่มีความถนัด เหตุการณ์ดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างเรียนและตลอดช่วงชีวิตของคน เพราะในกรณีที่ทำงานแล้วก็ไม่สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงเพราะงานที่ทำนั้นหนักเกินความสามารถของตน หรืออาจจะปล่อยงานทิ้งด้วยความเบื่อหน่าย เพราะเห็นว่าไม่เหมาะกับความสามารถที่ตนมีอยู่

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องรู้ถึงจุดเด่นจุดด้อยของตน สามารถประเมินตัวเองได้ตรงตามที่เป็นจริง คนประเภทนี้จะสามารถดึงความสามารถพิเศษหรือจุดเด่นของตนเพื่อทำให้ตนเองมีความก้าวหน้าทั้งในชีวิตการเรียนและการทำงาน ไม่เพียงการรู้จุดเด่นของตนจะอำนวยความสะดวกให้เท่านั้น แต่การรู้จุดด้อยหรือข้อบกพร่องของตนเองก็จะทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงที่จะเรียนหรือทำงานในสาขาที่ตนเองไม่สามารถทำได้ แต่ในปัจจุบันสังคมได้ทำลายความสามารถด้านนี้ลงด้วยการชักจูงให้เห็นถึงอาชีพที่ประสบความสำเร็จ มีทั้งเกียรติยศและเงินทอง ทำให้ผู้ปกครองผลักดันให้บุตรหลานเรียนหรือประกอบอาชีพนั้น ๆ ทั้งที่บางทีไม่ได้เป็นความต้องการของเด็ก หรือไม่ใช่อะไรที่เป็นศักยภาพที่แท้จริงของเขา เพราะเขาไม่มีโอกาสได้ประเมินความสามารถของตนตามที่เป็นจริง

การที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษจะสร้างความภาคภูมิใจ แต่ก็ต้องไม่ใ้มากเกินไป จนเกิดความถือดี อวดทะนงตน ส่วนการที่รู้ว่าตนเองมีข้อด้อย ก็จะทำให้ง่ายต่อการปรับปรุงตนให้ดีขึ้น เพราะข้อด้อยไม่ใช่ข้อมด้อย การมีข้อด้อยแสดงถึงการยอมรับในฐานะมนุษย์คนหนึ่งว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสียอยู่ในตัว ขอเพียงมุ่งมั่นแก้ไขก็ย่อมจะลดข้อด้อยนั้นลงไปได้ ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่รู้ว่าตนเองมีสติปัญญาไม่ดีนัก ก็จะต้องยอมรับและสร้างความพยายามที่จะอ่านหนังสือ ทำแบบฝึกหัดให้มากขึ้น

หรือคนที่รู้ว่าคุณเองเรียนอ่อนในวิชาภาษาอังกฤษก็ต้องฝึกฝนท่องจำคำศัพท์ การใช้ไวยากรณ์ให้มากขึ้น เป็นต้น

6. การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance)

มนุษย์เราตอบสนองสถานการณ์ตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายนั้นจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดโดยเพิ่มระดับอะดรีนาลีน (adrenaline) ที่จะช่วยให้ร่างกายผลิตพลังงานเพิ่มมากขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และระดับการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ปฏิกิริยาตอบสนองดังกล่าวช่วยให้เราได้ประจัญหน้ากับความเครียดในระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อจะตัดสินใจว่าจะ “สู้หรือถอย” แต่ถ้าความเครียดดำเนินต่อไปนาน ๆ ผลก็คือร่างกายจะแสดงอาการผิดปกติ เช่น มีอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า เป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ได้แก่ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นผลในกระเพาะอาหาร ท้องที่อวัยวะเพศไม่ทำงาน นอกจากนี้แล้ว ความเครียดยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิว หน้าตาเศร้าหมอง ผมหงอก ตูแ่งก่อนวัย ทำให้ขาดพลังในการดำเนินชีวิต ไม่มีความสุข จิตใจหดหู่ห่อเหี่ยว ไม่ร่าเริงแจ่มใส คิดมากนอนไม่หลับ ถ้าความเครียดนี้เป็นอยู่ยาวนานและมีมาก จะมีผลต่อความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนผิดปกติ ทำให้เป็นโรคจิตโรคประสาทได้

ในการดำรงชีวิตประจำวันทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หรือวัยทำงาน ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นจะมีผลต่อกระบวนการจดจำ ทำให้ความสามารถในการรับรู้ การท่องจำ การเรียนมีปัญหา ประสิทธิภาพในการจำลอง (นิภา ผ่องพันธ์, 2543 : 6)

แต่ความเครียดไม่ได้มีผลทางลบเท่านั้น คนเราจะเติบโตได้เมื่อต้องพบกับสถานการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าจะรับมือได้ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกสาขาวิชาที่จะเรียน การเริ่มงานใหม่ หรือการตัดสินใจแต่งงาน ต่างก็เป็นการเดินเข้าสู่ความเครียดไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าเราไม่พยายามทำสิ่งใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนแปลงอะไร ก็จะไม่มีความประสบความสำเร็จในสิ่งที่หวังและตั้งใจไว้ การที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต เราจะต้องรับมือกับความเครียดทั้งที่เราเดินเข้าไปหามันเอง และที่ความเครียดที่มาหาโดยเราคาดไม่ถึง

เหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดแบ่งง่าย ๆ เป็น 2 ชนิดคือ เหตุการณ์สำคัญในชีวิต เช่น แต่งงาน ตั้งครรภ์ ย้ายที่อยู่ การศึกษาต่อ ตกงาน และความตาย ส่วนอีกชนิดหนึ่งก็คือเหตุการณ์ประจำวัน เช่น จราจรติดขัด ไปทำงานสาย เพื่อนบ้านส่งเสียงรบกวน และทำบุญเจตหาย บางครั้งเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อาจสร้างความเครียดให้เราได้ เพราะเราคาดไม่ถึงหรือควบคุมมันไม่ได้ เช่น ลืมใบขับขี่ ทำแก้วน้ำแตก ฯลฯ เพราะเรามักจะพบว่า (Papalia and Olds, 1988 : 567)

1. เหตุการณ์ร้าย ๆ จะก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าเหตุการณ์ดี ๆ เช่น ความเครียดเมื่อคิดจะหย่าร้าง จะมากกว่าความเครียดเมื่อตอนตัดสินใจแต่งงาน

2. เหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงจะก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าเหตุการณ์ที่คาดไว้ล่วงหน้า เช่น การป่วยที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน จะเครียดกว่าการป่วยจากโรคภูมิแพ้

3. เหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้จะก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าเหตุการณ์ที่ควบคุมได้ เช่น การถูกไล่ออกจากโรงเรียน จะก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าการลาออกเอง

4. เหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนจะก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าเหตุการณ์ที่แน่นอน เช่น การไม่รู้ว่าเมื่อไรจะได้งานทำ จะเครียดกว่าการคาดหวังว่าจะได้งานในบริษัทนั้นทำหรือไม่

ถ้าพิจารณาเหตุการณ์ของคนที่ 2 คนที่ถูกให้ออกจากงานด้วยเหตุผลเดียวกัน คนหนึ่งมองว่าการถูกไล่ออกเป็นโอกาสที่เขาจะได้เติบโต ส่วนอีกคนท้อแท้สิ้นหวัง ไม่อยากทำอะไรอีกต่อไป การตัดสินใจหรือ

การคิดของคนทั้งคู่นั้น คนหนึ่งกลัวที่จะเสี่ยง คิดในทางที่ดีและปรับตัวได้เร็ว ในขณะที่อีกคนไม่กล้าเสี่ยง เสี่ยงขวัญและไม่สามารถปรับตัวได้

บางคนเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของชีวิต เขารู้สึกว้าวุ่นสิ่งใหม่ ๆ นั้นท้าทาย คนประเภทนี้จะเป็นคนเปิดเผยและยืดหยุ่น มักจะเสี่ยงเมื่อถึงคราวจำเป็น คนที่เสี่ยงนั้นยอมรับว่ามีความกดดันและเครียด แต่เขาจะเชื่อในตัวเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตน

ส่วนคนที่มองการเปลี่ยนแปลงด้วยความหวาดกลัว จะรู้สึกสบายเมื่อชีวิตดำเนินไปแบบเดิม การทำอะไรแปลกใหม่หรือต่างไปจากเดิมทำให้เขารู้สึกวิตกกังวล คนที่ไม่ชอบการเสี่ยงนั้นจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นกำลังทำร้ายตน เพราะเขาไม่เชื่อในความสามารถของตัวเอง ดังนั้นคนพวกนี้จะพยายามรักษาสถานภาพเดิมไว้ โดยเสี่ยงที่จะเสี่ยง

คุณลักษณะนี้จะทำให้คนสามารถยืนหยัดรับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่หลบหนี แต่จะจัดการความเครียดต่าง ๆ ด้วยความเหมาะสม บางครั้งนักจิตวิทยาก็เรียกคุณลักษณะนี้ว่า "Ego strength" (Rock, 1998) ในงานบริหารนั้นมีคำกล่าวหนึ่งที่ว่า "Stress makes people stupid" แสดงให้เห็นว่าในบางครั้งคนที่มีความเฉลียวฉลาดก็อาจกลายเป็นคนโง่ ถ้าไม่สามารถแก้ไขความเครียดได้ นักจิตวิทยาได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างไอคิวกับความเป็นผู้นำ พบว่าระหว่างที่ไม่มีเหตุการณ์ฉุกเฉิน คนที่มีไอคิวสูงจะเป็นผู้นำที่ดีมากกว่าคนที่มีความเฉลียวฉลาด แต่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดจะพบว่า คนที่มีไอคิวสูงจะเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพต่ำกว่าคนที่มีความเฉลียวฉลาด อาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการคิดเป็นสิ่งสำคัญ แต่ที่สำคัญพอ ๆ กันก็คือรู้ว่าจะเมื่อใดควรจะทำ เพราะบางครั้งแล้วอาจจะตกอยู่ในสภาพ "ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด"

7. ความยืดหยุ่น (Flexibility)

ความยืดหยุ่น (Flexibility) ในที่นี้หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถเรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่แล้วเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกลมกลืนกับสภาวะนั้น ซึ่งนักทฤษฎีบางคน เช่น โกลแมนจะใช้คำว่า Adaptability

คุณลักษณะนี้ทำให้คนปรับตัวได้ดีและมีความสุข เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นดังวลีที่ว่า "ชีวิตมีขึ้นมีลงตามจังหวะของมัน ข้อสำคัญจงรักษาใจของเราไว้ให้มั่นคง อย่าให้ขึ้นลงไปตาม"

ทางศาสนาพุทธก็มีคำสอนในเรื่องนี้ เรียกว่า "โลกธรรม" แปลว่า "สิ่งที่มีประจำโลก" แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ อวิชชาธรรม คือ ประเภทที่น่าปรารถนา อันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และอนิฏฐาธรรม คือ ประเภทที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

โลกธรรมทั้ง 8 ประการนี้มักจะผลัดเปลี่ยนแวะเวียนมาหาทุกคนทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนหรืออรรหันต์ แต่ที่ต่างกันก็อยู่ที่การรับรู้ ปุถุชนมักจะขาดสติขาดปัญญารู้เท่าทัน ส่วนพระอรรหันต์ที่รู้เท่าทันความเป็นไปของสรรพสิ่ง ไม่ยินดียินร้าย สุขมาก็รับรู้ ทุกข์มาก็รับรู้ นินทาก็รับรู้ สรรเสริญมาก็รับรู้ โดยไม่ถูกสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ครอบงำ

บางคนเคยมีตำแหน่งใหญ่โต พอออกจากตำแหน่งก็ปรับตัวไม่ได้ ปรับใจไม่ถูก เมื่อไม่มีใครเขาให้ความสำคัญเพราะตนไม่มีอำนาจเหมือนเดิม ก็น้อยอกน้อยใจเป็นทุกข์ นี่เป็นเพราะไม่รู้เท่าทันความจริงที่มียศศักดิ์เป็นเพียงทิวไร ไส้แล้วก็ทอดได้ การได้มากล้นกับการเสียไป

คนที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตจึงต้องทำใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริง แต่ไม่ท้อถอย ต่อโชคชะตาจึงจะเรียกว่าสามารถปรับตัวได้ เมื่อเข้าใจถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแล้ว ก็สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ดังนี้คือ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543ข. : 126)

1.ลดการเปลี่ยนแปลง ในเมื่อการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความทุกข์ ฉะนั้นเราก็ต้องชะลอการเปลี่ยนแปลงเท่าที่จะทำได้ เช่น ร่างกายของเราที่จะต้องเจ็บป่วยอ่อนแอและชราภาพลงในท้ายที่สุด เมื่อทราบเช่นนี้ก็ต้องหมั่นขยันออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีคุณค่า รักษาอารมณ์ให้แจ่มใส ก็จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงอันได้แก่การเจ็บป่วยและชราภาพลงไปได้

2.กลมกลืนไปกับการเปลี่ยนแปลง

3.ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นในทางบวกหรือทางลบก็ตาม

4.พัฒนาและปรับปรุงตนเอง แก่ไขในสิ่งที่พอจะทำได้

8. การควบคุมอารมณ์ (Impulse control)

การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) เป็นอีกคุณลักษณะหนึ่งที่บางทีก็เรียกว่า delay gratification สเตอร์นเบิร์ก (Stemberg. 1996) ให้ความหมายของการขาดการควบคุมอารมณ์ (Impulse control) ในทำนองของนิสสันพันพินันต์ ใจเร็วส่วนได้โดยไม่มีการไตร่ตรอง โดยบอกว่าถ้าสามารถควบคุมได้ก็จะเป็นหนทางในการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปสู่ปัญหา เพราะคนที่ควบคุมตัวเองไม่ได้นั้นมักจะมีเรื่องหรือปัญหาตามมาแน่นอน ส่วนในความหมายของ delay gratification นั้น เขาบอกว่าเป็นความสามารถในการรอคอย เพราะความสำเร็จไม่ได้ทำกันได้เพียงชั่วเวลาข้ามคืน แต่ต้องการเวลาและการรอคอย บางครั้งก็ใช้เวลายาวนาน คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นจะไม่ยอมรับความสำเร็จหรือความพึงพอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่คนเหล่านี้จะทุ่มเทแรงกายแรงใจและเวลาเพื่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่

ตัวอย่างที่ดีสำหรับเรื่องนี้ก็คือการศึกษาในช่วงปี 1960 ของวอลเตอร์ มิสเซล นักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด โดยเขาได้วางขนมมาสมาโลว์ไว้กับกลุ่มเด็กอายุ 4 ขวบ แล้วเดินออกจากห้อง โดยสัญญาว่าถ้าเด็กคนใดสามารถรอเขากลับมาในอีกสัก 15-20 นาทีโดยไม่รับประทานขนม เขาจะให้ขนมมาสมาโลว์เป็นเท่าตัว หลายปีผ่านไป มิสเซลพบว่า เด็กที่เอาชนะความต้องการของตนเองได้นั้น จะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีสภาพสังคม อารมณ์ และการเรียนที่ดีมากกว่าเด็กอีกกลุ่มที่รับประทานขนม การควบคุมตนเองเมื่ออยู่ต่อหน้าขนมมาสมาโลว์ตอนอายุ 4 ขวบ แสดงให้เห็นว่า "มีประสิทธิภาพในการพยากรณ์การศึกษามากกว่าไอคิวถึงสองเท่า" โกลแมนเห็นว่าความสามารถในการรอคอย เป็นทักษะที่จำเป็น ถือว่าเป็นชัยชนะของสมองในการคิดเรื่องเหตุผลเหนือสิ่งกระตุ้น (Goleman. 1995 : 80-83)

คุณลักษณะหรือความสามารถนี้จะทำให้คนรู้จักการรอคอยผลเลิศ ไม่เรียกร้องที่จะต้องมีทุกสิ่ง "เดี๋ยวนี้" ในสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ เรามักจะได้ผลเสียจากการต้องการสิ่งต่าง ๆ ในทันที ในโรงเรียน บนท้องถนน ในห้างสรรพสินค้า คนดูเหมือนไม่เป็นมิตร ไม่เคารพกัน และทะเลาะเบาะแว้งกัน การแย่งที่จอดรถ และการจราจรที่หนาแน่นมักจะมีเหตุการณ์ที่แสดงถึงการมีเขว้าอารมณ์ต่ำ การขาดการควบคุมอารมณ์มิให้เห็นอยู่เสมอ การใช้ปิ่นเพื่อระงับอารมณ์โกรธทำให้เกิดผลเลวร้าย มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต

9. การมีหลักการ (Assertiveness)

การมีหลักการ (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็น ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ เป็นการยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะคนที่มีหลักการจะพูดและทำในสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก

คุณลักษณะนี้จะทำให้คนมีอิสระทางอารมณ์ และทักษะทางอารมณ์พอที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็นความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ถ้ามีคุณลักษณะข้อนี้ จะทำให้สามารถยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง จะเกิดความกล้า สามารถที่จะขับเคลื่อนพลังอารมณ์ได้ตามที่ต้องการในทิศทางที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายต่อตัวเอง การยืนยันอารมณ์ถือว่าเป็นความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะคนจะพูดในสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก หลายคนที่ปากบอกว่าเห็นด้วยทั้งใจไม่ยอมรับ แสดงว่ากลัวที่บอกความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวทางอารมณ์ ให้เชื่อว่า "ท้ายสุด ทุกคนก็ต้องพูดความจริง"

บางคนไม่ยอมประกาศจุดยืนหรือหลักการของตนโดยใช้ข้ออ้างว่าตนเป็นกลางไม่เข้าข้างฝ่ายใดนั้น ถือว่าเป็นข้ออ้างที่เหลวไหล เพราะคนที่เป็กลางในโลกนี้มีเพียงสองประเภท ประเภทแรกเป็นคนโกหก และประเภทที่สองเป็นคนโง่ คนโกหกพยายามบอกว่าความคิดของตนไม่เข้าข้างใครแต่ในใจของแต่ละคนนั้น มักจะต้องมีจุดยืนเป็นของตนเอง การไม่กล้าบอกว่าตนคิดเห็นอย่างไร แสดงถึงการขาดความกล้าหาญ ส่วนคนที่บอกว่าตนเองเป็นกลางเพราะไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองควรจะมีความคิดเห็นใดนั้น ถือว่าเป็นคนโง่เพราะไม่รู้จักรับรู้วิเคราะห์ สังเคราะห์ แยกแยะข้อมูลต่าง ๆ เพื่อประมวลมาเป็นความคิดเห็นของคนได้ คนประเภทนี้ไม่น่าเชื่อถือเป็นอย่างยิ่ง

คนที่ขาดความสามารถด้านนี้จะเป็คนที่พูดอย่างหนึ่งแต่ทำอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเห็นบุคคลประเภทนี้เป็นจำนวนมากในสังคมไทยปัจจุบัน

10. ความเป็นอิสระและเอกเทศทางการคิดและการตัดสินใจ (Independence)

ความเป็นอิสระและเอกเทศทางการคิดและตัดสินใจ (Independence) หมายถึง ความสามารถในการที่จะนำตนเอง และควบคุมตนเองในการคิดหรือแสดงออก มีความมั่นใจที่จะตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญโดยไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของบุคคลอื่น มีมาตรฐานอยู่ในใจ ไม่ยึดติดอยู่กับวิธีคิดแบบเดิม ๆ

คุณลักษณะนี้ถือว่าทุกคนเป็น "ดาราเอก" บาร์ออนได้อธิบายถึงความสามารถหรือสมรรถนะด้านนี้ว่า "เป็นความสามารถในการที่จะนำตนเอง และควบคุมตนเองในการคิดหรือแสดงออก และมีอิสระจากการถูกควบคุมทางอารมณ์" คนที่มีคะแนนเชาว์อารมณ์สูงในคุณลักษณะนี้จะรู้วิธีที่จะดูแลตนเอง และจะมั่นใจในแผนการและความสามารถในการตัดสินใจที่สำคัญ คนผู้นั้นจะไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของบุคคลอื่น ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะเป็นไปด้วยความสุภาพ เคารพซึ่งกันและกัน และเคารพความรู้สึก ความคิด และการแสดงออกของตน มีมาตรฐานอยู่ในใจ จะเชื่อมั่นในตัวผู้อื่น แต่ไม่ได้ยึดติด

ในการเรียนหรือการประกอบอาชีพนั้นเราต้องทำงานอย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเอง แต่หลายคนไม่สามารถทำได้ พวกเขาจะทำในสิ่งที่มีคนบอกให้ทำ บางครั้งถึงกับลอกเลียนแนวความคิดของคนอื่น นักศึกษาบางคนไม่สามารถทำอะไรได้เลยหากไม่มีต้นแบบหรืออาจารย์ไม่ให้ความช่วยเหลือ ผลต่อมาก็คือเมื่อเขาจบออกไปทำงาน เขาจะเลือกทำงานที่ไม่ต้องรับผิดชอบ หรือไม่ทำงานให้เต็มที่เท่าที่ควรจะเป็นเพราะกลัวแต่มองว่าคนอื่นทำอย่างไร โดยไม่คิดจะทำงานในแบบฉบับของตน

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หรือคนที่มีเชาวน์อารมณ์ในระดับสูงนั้นจะต้องเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง ไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของผู้อื่น ถ้าเขาต้องการสิ่งใดก็ตามเขาจะมุ่งตรงไปสู่แนวทางที่จะทำให้ได้สิ่งนั้นมาด้วยความรับผิดชอบ โดยไม่คาดหวังว่าจะมีคนอื่นมาช่วยเหลือหรือรับผิดชอบแทนเขา

11. การจูงใจตนเอง (self-motivation)

การกระตุ้นหรือจูงใจตนเองเป็นทักษะที่นำสู่ความสำเร็จ หมายถึงพลังใจและแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต สำหรับบางคน แรงจูงใจมาจากภายนอก เช่น เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ต้องการชื่อเสียง หรือเงินทอง ฯลฯ แต่บางคนก็มาจากภายใน เช่น เป็นความพึงพอใจของคนที่จะทำงานให้ดีที่สุด คนส่วนใหญ่จะมีทั้งแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายในตามแต่สถานการณ์ แต่ไม่ว่าจะมีแหล่งของแรงจูงใจมาจากไหนก็ตาม มันก็เป็นแรงกระตุ้นให้นำไปสู่ความสำเร็จ บางครั้งเมื่อปรารถนาความสำเร็จ แต่แรงจูงใจก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องหาทางที่จะกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง

แรงจูงใจที่ดีมักจะมาจากภายในมากกว่า เพราะแรงจูงใจจากภายนอกจะหายไปได้ง่ายๆ เนื่องจากคนที่มีความจูงใจภายนอกมักจะสูญเสียความตั้งใจเมื่อรางวัลนั้นล้นน้อยหรือหายไป ส่วนแรงจูงใจภายในมักจะคงที่ไม่ขึ้นลงเหมือนแรงจูงใจภายนอก เช่น เด็กที่ตั้งใจเรียนเพราะอยากได้รางวัลจากครู มักจะสูญเสียความตั้งใจเมื่อไม่มีรางวัลมาล่อใจ ในขณะที่เด็กที่มีความใฝ่รู้ ซึ่งเป็นแรงจูงใจตามธรรมชาติก็จะเรียนได้ดีไปได้อย่าง ๑ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์มักจะมีแรงจูงใจภายในสูง เพราะจะรักในสิ่งที่เขาทำ (Stenberg, 1996)

บางครั้งคำว่า “การกำหนดเป้าหมายในชีวิต” อาจจะดูยิ่งใหญ่และไกลเกินเอื้อม แต่ถ้าเรากำหนดนิยามของคำว่า “เป้าหมาย” ว่าเป็น “ความคาดหวัง ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมี” แล้วถามตนเองว่าเรามีความคาดหวังอะไร อยากจะเป็นอะไร อยากจะทำอะไร และอยากจะมีอะไร แล้วลงจัดลำดับความสำคัญ จากนั้นมองให้ทะลุถึงความเป็นไปได้ในแต่ละเป้าหมายพร้อมประโยชน์และโทษที่จะได้รับ แสงอุษา โสจนาพันธ์ และกฤษณ์ ฐยาพร (2543 :107-109) ได้แนะนำองค์ประกอบในการจะกำหนดเป้าหมายในชีวิตเพื่อจะให้บรรลุได้ไว้ดังนี้

1. ความท้าทาย (Challenge) เป้าหมายที่ไกลเกินไปหรือไกลเกินเอื้อม ไม่ใช่แรงจูงใจที่ดีสู่การพัฒนา แรงจูงใจที่ปราศจากความท้าทาย ก็เป็นได้เพียงงานฝากที่ผ่านเข้ามาในชีวิตนอกเหนือจากงานประจำที่เราทำอยู่เท่านั้นเอง ไม่ได้สร้างความฮึกเหิมหรือสร้างความแตกต่างให้กับชีวิตเท่าใดนัก

2. ความมั่นใจ (Confident) เรามีความมั่นใจเพียงใดในการที่จะทำให้เป้าหมายที่เราวางไว้เป็นจริงขึ้นมาได้ บางครั้งเราอาจพบว่าเป้าหมายของเราแผ่วไว้ด้วยความท้าทายมากมาย แต่ถ้าพูดถึงความมั่นใจว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จะเป็นจริงขึ้นมาได้มากนักแค่ไหน เราอาจไม่มั่นใจเท่าที่ควร อาจเป็นเพราะการมองเห็นอุปสรรคมากมายที่รออยู่ข้างหน้า หรือแม้แต่ความไม่พร้อมของตัวเองเอง

3. คำมั่นสัญญา (Commitment) เรามีคำมั่นสัญญากับตัวเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ให้เป็นจริงขึ้นมาเท่านั้นเองเพียงใด คำมั่นสัญญาในที่นี้หมายถึงการมีวินัยกับตัวเองในการนำตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้น

คนเราควรหมั่นสร้างกำลังใจให้กับตัวเองด้วยการเรียนรู้จากเรื่องราวชีวิตของผู้ที่เปลี่ยนความโชคร้ายเป็นความโชคดี เพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตนเองด้วยการรอบคอบความคิดที่เป็นบวก บางครั้งที่เกิดความท้อแท้ไม่ว่าจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งอาจเกิดจากการเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง หรือปัจจัยภายใน ที่เกิดจากความเหนื่อยล้าภายในตัวของเราเอง หลายคนเติมพลังให้กับตนเองในการต่อสู้กับความท้อแท้ด้วยกำลังใจจากคนรอบข้าง แต่ในยามที่ไม่มีกำลังใจจากคนรอบข้างคอยปลอบประโลม เราก็ต้อง

พึงพาตัวเองให้ได้มากที่สุด ความท้อแท้มักเกิดขึ้นจากการมองข้ามสิ่งดี ๆ ในตัวเอง หรือสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ทำให้เรามองแต่ในสิ่งที่เราไม่มี สิ่งที่เรายังทำไม่ได้ ทำให้เกิดความทุกข์ ตลอดไปจนถึงความน้อยเนื้อต่ำใจกับความไม่มีหรือไม่ได้สิ่งนั้น ๆ เมื่อรู้สึกตัวว่าเริ่มท้อแท้ก็ให้หันกลับมามองหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตัวเรา

12. การเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม (Initiation)

การเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม (Initiation) หมายถึง ความสามารถที่จะเริ่มต้นทำในสิ่งใหม่ ๆ หรือทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากคนอื่น โดยไม่กลัวว่าจะผิดพลาดหรือล้มเหลว

คนบางคนไม่สามารถเริ่มต้นงานหรือโครงการใด ๆ ได้ เอาแต่คอยรับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา หรือทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยปราศจากการแต่งเติมหรือเพิ่มพูนให้ดีขึ้น การที่คนเราไม่สามารถเป็นผู้เริ่มต้นนั้นมาจากความกลัวที่จะถูกตำหนิ หรือกลัวการผิดพลาด แต่ถ้าคิดในอีกแง่มุมหนึ่งแล้ว การทำสิ่งที่ผิดพลาดไม่ใช่ความล้มเหลว เพราะคนทุกคนสามารถทำพลาดกันได้ โดยเฉพาะคนที่เริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ หรือทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากคนอื่น และความผิดพลาดจะเป็นบทเรียนไม่ให้เรากลับไปทำแบบนั้นอีก เพื่อจะได้ทำในสิ่งที่ถูกต้องในโอกาสต่อไป คนที่ประสบความสำเร็จก็ทำผิดพลาดได้แล้วเรียนรู้ความผิดพลาดนั้นเป็นประสบการณ์ แต่จะไม่ทำพลาดเป็นครั้งที่สอง คนที่ต้องการความสำเร็จจะต้องสร้างสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นไม่ใช่ว่าให้มันเกิดขึ้นมาเอง จึงจะเรียกได้ว่ามีความคิดริเริ่ม (Stenberg, 1996)

13. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลิ่ยงหนี โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต เป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลว เพื่อจะได้ยืนหยัดขึ้นมาอีก บางทีก็เรียกว่าเป็นความคิดในการต่อสู้อุปสรรค (positive thinking)

คนที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปได้นั้นต้องมีความคิดในการต่อสู้ (positive thinking) ไม่ใช่คิดในทางเลิ่ยงหนี (negative thinking) คนจะก้าวหน้าและประสบความสำเร็จก็โดยยกความคิดของเราให้สูงขึ้น คือไม่ยอมตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ เช่น ความเกียจคร้าน ความลั้ลเล และเป็นคนริเริ่ม ความคิดไม่จม สามารถคิดอะไรใหม่ ๆ ได้ ๆ หากไม่มีการริเริ่มและไม่บากบั่นยอมไม่มีทางประสบความสำเร็จและไม่พบทางแห่งปัญหา เพราะถ้าคนไม่ทำงาน ปัญหาย่อมไม่เกิด แต่เมื่อทำงาน ย่อมมีอุปสรรค อุปสรรคทำให้ค้นหาช่องทางเอาชนะอุปสรรค ก่อให้เกิดปัญญา แม้ความปราชัยแห่งชีวิตก็เป็นบทเรียนที่จะเสริมสร้างคนให้สูงเด่นยิ่งขึ้น ขอเพียงแต่คิดเป็น คิดชอบ คิดให้ถูกทาง

มนุษย์เราแต่ละคนต่างก็มีบุคลิกด้านการคิดแตกต่างกันออกไป บางคนก็เป็นคนคิดมาก สิ่งใดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันก็เก็บเอามาคิดหมด เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็คิดแต่งเติม ต่อเติมให้เป็นเรื่องใหญ่ คิดวนเวียนเหมือนพายเรือในอ่าง แต่บางคนก็จะไม่ใส่ใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

การคิดเป็นพฤติกรรมภายในอย่างหนึ่งที่เราสามารถสังเกตเห็นได้จากการแสดงออกเป็นคำพูดและการกระทำออกมา ดังนั้นคนที่มีความสุขหรือมีความทุกข์ ล้วนแต่เกิดจากกระบวนการคิดของเขาทั้งสิ้น ถ้าคิดดี มองโลกในแง่ดี ผลที่ออกมาก็คือพุดดีและทำดี ก็จะมีความสุข ถ้าคิดไม่ดีก็จะรู้สึกทุกข์ จิตใจเร่าร้อน ไม่เป็นสุข การมองโลกในแง่ร้ายเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของความคิดที่มักสร้างความลำบากให้กับบุคคลนั้นโดย

ไม่รู้ตัว คนที่มองโลกในแง่ร้ายมักมองตนเองว่าด้อยความสามารถ ไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงลงได้ ขณะเดียวกันเขาก็มองคนอื่นว่าจะคิดร้ายกับตน สภาพเช่นนี้ย่อมขัดขวางการทำงานร่วมกัน ส่วนคนที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าตนเองมีความสามารถ เห็นว่าอนาคตจะประสบความสำเร็จ เมื่อพบอุปสรรคหรือความผิดหวังก็จะแปรเปลี่ยนเป็นแรงขับเคลื่อนให้ผ่านพ้นไปได้

นายกรัฐมนตรีทักษิณ ชินวัตร ซึ่งเป็นทั้งนักธุรกิจและนักการเมืองที่ประสบความสำเร็จ มีคติพจน์ประจำตัวว่า อุปสรรคคือโอกาส “Looser always see problems in every solutions. Winner always see solutions in every problems.” (เทอดศักดิ์ เดชคง. : 2543ก. : 66)

ทางจิตวิทยาบอกว่าความคิดของคนมีอิทธิพลต่อชีวิตของเขา คนคิดอย่างใดบ่อย ๆ ในที่สุดก็จะเป็นอย่างที่เขาคิด (All that we are is result of what we have thought.) ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีความคิดเป็นประธาน สำคัญที่ความคิด ย่อมสำเร็จได้ด้วยความคิด ถ้าคนคิดไม่ดีย่อมพูดไม่ดีและทำไม่ดี หลังจากนั้นความทุกข์ก็ตามมา เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป”

14. ความพากเพียรพยายาม (Perseverance)

ความพากเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความสามารถในการตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่เลิกสิ่งที่ทำอยู่ไปได้ง่าย ๆ ถ้าสิ่งนั้นยังไม่ได้เป็นไปตามที่ได้มุ่งหมายเอาไว้

บางคนแม้จะมีสติปัญญาเป็นเลิศ แต่มักจะเลิกสิ่งที่ทำอยู่ไปได้ง่าย ๆ ถ้าสิ่งนั้นไม่ได้เป็นไปตามที่เขาตั้งใจไว้ หรือถ้าไม่ประสบความสำเร็จก็เลิกไปเลย ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วนั้น ความสำเร็จจะมาหลังจากความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า

ในทางพุทธศาสนานั้นมีคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องความเพียรมากมาย โดยเฉพาะในมรรค 8 ซึ่งเป็นแนววิธีปฏิบัติที่ทำให้พ้นทุกข์นั้น มีเรื่องของ “สัมมาวายามะ” หรือ ความเพียรพยายามชอบ ที่เป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ในหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย การที่ความเพียรมีความสำคัญเนื่องมาจากหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ว่า สังฆธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาเปิดเผยนั้น เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยตามที่เป็นจริง ศาสตราไช้ผู้บันดาลขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกคนจำเป็นต้องเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตน ไม่ควรคิดท้อและอ่อนท้อของผลที่ต้องการโดยไม่กระทำ หลักพุทธศาสนาในเรื่องนี้จึงมีว่า “ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอก (ทาง) ให้” (พระธรรมปิฎก. 2541 : 801 ; อ้างอิงจาก ขุททกนิกาย ธมมปท พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 30 หน้า 51)

อย่างไรก็ตาม การทำความเพียร ไม่ใช่ว่าสักแต่ระดมกำลังกายเอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมาณตนเอง ทำให้เกิดผลเสีย ดังนั้น การทำความเพียรจึงต้องสอดคล้องกลมกลืนไปกับธรรมชาติอื่น ๆ โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญาดำเนินความเพียรอย่างพอเหมาะ อย่างที่เรียกว่าไม่ตั้งหรือหย่อนจนเกินไป

15. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

คุณลักษณะนี้แสดงถึงการที่บุคคลจะตระหนักรู้และเคารพในความรู้สึกของผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ในสังคมของเรามีคนอยู่ประเภทหนึ่งที่ขาดความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ คนประเภทนี้อาจทำในสิ่ง

เลวร้ายเพียงพอตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง โดยไม่สนใจว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร เราเรียกคนประเภทนี้ว่า “พวกต่อต้านสังคม” (Sociopath) กลุ่มคนเหล่านี้อาจกระทำผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ตั้งแต่เด็ก เช่น ทรมาณสัตว์ ไม่มีความเมตตาต่อผู้อื่น เป็นต้น เมื่อเติบโตขึ้นก็จะกลายเป็นแกะดำของสังคม ไม่ตั้งใจเรียน เที่ยวเตร่ ติดยาเสพติด จนกระทั่งประกอบอาชญากรรม คนที่ไม่มีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นมักจะถูกต่อต้าน ไม่มีใครคบหา มักกลายเป็นคนที่ล้มเหลวทั้งหน้าที่การงานและสังคม

การเรียนรู้ทำให้มนุษย์มีความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งการเรียนรู้มี 2 ลักษณะ ประการแรก เรียนรู้ว่าการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น พ่อแม่สั่งสอนให้ลูกคิดถึงใจเขาใจเรา ส่วนประการที่สอง คือความรู้สึกลึกซึ้งในความหมายในใจของมนุษย์ว่า ถ้าตนประสบเหตุการณ์นั้นแล้วจะเป็นอย่างไร เช่น เด็กมองเห็นเพื่อนของเขาหล่น หัวเข่าเป็นแผล ก็อาจเกิดความสงสารเพราะเขารู้ว่าถ้าตนเองหล่นก็อาจจะประสบกับความเจ็บปวดคล้ายคลึงกัน

ในด้านชีววิทยานั้น การที่มนุษย์จะมีความเห็นอกเห็นใจได้ จะต้องมีการสื่อสารในสมองที่ครบถ้วน ได้แก่ สมองส่วนการมองเห็น (visual cortex) สมองส่วนแปลความหมายและความเข้าใจ (parietal lobe) และสมองส่วนอารมณ์ (limbic system) ผู้ป่วยทางสมองที่มีปัญหาในสมองส่วนดังกล่าวอาจจะกระทบต่อการแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในอาชญากรโดยนัย (criminal psychopath) ซึ่งปราศจากความเข้าใจในความเจ็บปวดของผู้อื่น มีผู้ศึกษาพบว่า พวกเขาเหล่านี้มีความผิดปกติในสมองส่วนอารมณ์ จากการทดลองพบว่า คนเหล่านี้ไม่ตอบสนองต่อการมองเห็นความทุกข์ทรมานหรือความยากลำบากเหมือนคนทั่วไป และการลงโทษกับคนเหล่านี้มักไม่สามารถเปลี่ยนให้เป็นคนดีได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543ก : 27-28)

ในทางพุทธศาสนามีหลักธรรมที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจเรียกว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย (พระธรรมปิฎก. 2541 : 852)

1. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี มิไม่ตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า
2. กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
3. มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เทียงตรงดูจดจ้อง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

ปริชา ช้างขวัญยืน (2520 : 88) ได้สรุปนิยามของพรหมวิหารสี่ไว้ว่า “เป็นหลักธรรมที่ควบคุมตนเองให้เกิดความรู้สึกที่เหมาะสมต่อผู้อื่น”

16. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others)

การเข้าใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นตามที่เป็นจริง

องค์ประกอบด้านนี้นับว่ามีความสำคัญเพราะการที่สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น บางคนไม่สามารถอ่านสีหน้าหรือรับรู้ถึงอารมณ์ของอีกฝ่ายทำให้ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม คนที่มีเขาวนอารมณ์หรือคนที่ประสบความสำเร็จนั้นจะประเมินอารมณ์และความรู้สึกของฝ่ายตรงข้ามได้ในทันทีเมื่อเห็นสีหน้าและแววตาที่เปลี่ยนไป หรือแม้แต่น้ำเสียงของผู้พูด ทำให้เขาสามารถปรับพฤติกรรมของตนได้เหมาะกับสถานการณ์ จึงไม่เกิดความขัดแย้งหรือสร้าง

ความไม่พอใจแก่บุคคลที่เขาพูดคุยด้วย สังคมไทยก็มีสำนวนที่ว่า “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ซึ่งชี้ให้เห็นถึงการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของบุคคลอื่น

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542 : 36) ได้เสนอแนวทางในการฝึกหัดรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นไว้ดังนี้

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ ที่เราสังเกต โดยเฉพาะสีหน้าและแววตาจะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น
3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็必将มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง
4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

17. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)

บาร์ออนได้อธิบายถึงความสามารถนี้ไว้ว่า “คนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม จะตระหนักรู้ถึงสังคม และรับรู้ถึงผู้อื่น จะแสดงออกโดยยึดสังคมเป็นศูนย์กลาง องค์กรประกอบนี้จะสัมพันธ์กับความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น การยอมรับคนอื่น และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกผิดชอบชั่วดีและกฎสังคม”

คนที่ขาดความสามารถในองค์ประกอบนี้จะเป็นคนเก็บตัว ไม่คบหาสมาคมกับคนอื่น บางครั้งก็ถูกมองว่าเป็นคนที่เห็นแก่ตัว เพราะความรับผิดชอบต่อสังคมจะแสดงให้เห็นถึงความเป็นคนใจกว้าง ยอมรับกฎเกณฑ์กติกาของสังคม ในสังคมไทยเรากำลังต้องการคนที่มีความสามารถด้านนี้เพื่อที่จะทำให้บ้านเมืองและสังคมพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ เราคงจะเคยได้ยินประโยคที่ว่า “ทำได้ดีตามใจคือไทยแท้” สิ่งนี้แสดงถึงการขาดสำนึกในเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมโดยแท้ ดังนั้นในปัจจุบันจึงต้องมีการรณรงค์ให้เห็นถึงความสำคัญของส่วนรวม เช่น การแยกถุงขยะหรือนัดวันทิ้งเพื่อลดปัญหาด้านขยะและมลภาวะของประเทศ โครงการทหารสองเพื่อประหยัดพลังงาน ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะไม่ประสบผลสำเร็จได้หากคนในชาติยังไม่มีสำนึกในเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคม

หลักการที่จะช่วยส่งเสริมหรือสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แก่ การทำตามคนหมู่มาก คนจำนวนมาก ๆ รวมกันจะกลายเป็นแรงกดดันให้ทำตาม เช่น การเข้าแถวเพื่อซื้อบัตรชมภาพยนตร์ ถ้ามีคนเข้าไปแทรกก็ย่อมถูกมองว่าเป็นคนไม่รู้จักระเบียบของสังคม ผู้ปกครองก็ต้องชี้ให้เห็นและส่งเสริมให้บุตรหลานปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เช่น ทิ้งขยะลงในถังขยะ เป็นต้น นอกจากนั้นถ้าหากรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมก็จะทำให้นักศึกษานั้นมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น ถ้ารู้ว่าการปิดไฟทุกครั้งหลังออกจากห้องจะช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าที่บ้าน และจะช่วยลดการใช้พลังงานในชาติลงได้ เขาก็จะลงมือปฏิบัติจนเป็นนิสัย เป็นต้น

18. ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills)

ทักษะในการติดต่อสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ โดยอาศัยทักษะการติดต่อสื่อสาร ใ้บุคคลอื่นเข้าใจว่าเราต้องการสื่อสารความคิดใดออกไป ทั้งที่เป็นภาษาพูด เขียน ภาษาท่าทาง และภาษาสัญลักษณ์

เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนที่ใช้ในการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ แล้ว เราจะพบว่ามีการใช้การเขียนเพื่อการสื่อสารร้อยละ 9 การอ่านร้อยละ 16 การพูดร้อยละ 30 และการฟังร้อยละ 45 จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่เวลาของการสื่อสารจะถูกใช้ในการฟังมากที่สุด รองลงมาคือการพูด ดังนั้นการสื่อสารที่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีจึงมักเกิดจากการพูดคุยนทนา หากผู้ใดมีทักษะในการสนทนาที่มีประสิทธิภาพก็จะเป็นที่รักของบุคคลทั่วไป เพราะสามารถสื่อความหมายได้ตรงตามที่ต้องการ มิใช่สื่อสารแล้วเกิดความเข้าใจผิด

นอกจากการใช้ภาษาพูดแล้ว ภาษาท่าทางหรืออวัจนภาษาก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการสื่อสารระหว่างมนุษย์นั้นอาศัยภาษาพูดเพียงร้อยละ 35 ส่วนอีกร้อยละ 65 เป็นการสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง ในทางจิตวิทยามีคำเรียกการรับรู้ภาษาท่าทางว่า การฟังด้วยหูที่สาม (The third ear) เพราะนอกเหนือจากหูปกติทั้งสองซึ่งทำหน้าที่รับฟังแล้ว ต้องอาศัยดวงตาในการสังเกตและรับรู้ภาษาท่าทาง ดวงตาจึงกลายเป็นหูที่สามในที่สุด (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543ก : 42 - 44)

การสื่อสารของมนุษย์ต้องอาศัยความเข้าใจกันเป็นสำคัญ แต่การจะรับรู้เพียงข่าวสารที่สื่อออกมาเป็นคำพูดอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ จำเป็นที่คนเราจะต้องฝึกฝนการรับรู้และแสดงออกในภาษาท่าทางให้เป็นไปในด้านบวกและสอดคล้องกับสถานการณ์

เชาวันอารมณ์ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ได้ให้ความสำคัญกับการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะคนที่มีคุณลักษณะนี้จะสนุกกับการมีสัมพันธภาพ ทำให้คนทั่วไปอยากอยู่ใกล้และมีความสุขเมื่ออยู่ใกล้ คนประเภทนี้จะมีความสุขทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ เราสามารถจะรู้ได้ว่าผู้ใดมีเชาวันอารมณ์สูง เพราะจะรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ใกล้

เงื่อนไขที่จะทำให้คนสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย (Berg. 1996 : 494-495)

1. ความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถที่จะร่วมบรรยากาศกับคนอื่น และมองโลกผ่านสายตาคคนอื่น เป็นความสามารถที่จะเข้าใจถึงประสบการณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
2. ความเคารพและการให้เกียรติผู้อื่น (Respect) เป็นความสามารถที่จะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกท่วงโย และเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้อื่น
3. ความเป็นรูปธรรมที่สามารถสัมผัสและต้องได้ (Concreteness) เป็นความสามารถที่จะช่วยให้คนที่เรติดต่อสื่อสารด้วยนั้น ดูเหมือนเป็นคนพิเศษ โดยสนใจในความรู้สึกและประสบการณ์ของเขาอย่างจริงจังและสนใจ
4. ความจริงใจ (Genuineness) เป็นความสามารถที่จะเป็นตัวของตัวเองในการก่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. ความเปิดเผยตรงไปตรงมา (Confrontation) เป็นความสามารถในการบอกกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเองคิดอยากบอก หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ตรงกับคำพูด ซึ่งสื่อได้ด้วยกิริยาอาการ เช่น เวลาพูดคุยนจะไม่หลบสายตา การประสานสายตากับคู่สนทนา เป็นต้น
6. ความทันการณ (Immediacy) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึก และความคิดของคู่สนทนาที่กำลังสื่อสารอยู่ในขณะนั้น

ในทางพุทธศาสนามีหลักที่จะก่อสัมพันธภาพให้ยาวนานด้วยสังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน คือ การให้ปันแก่กัน ปิยวาจา คือการพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อตถจริยา คือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อกัน และสมานัตตตา คือการวางตัวให้เหมาะสมกับที่ตนเองเป็น ทำหน้าที่ตามบทบาทที่ควรจะเป็น

19. การจัดการความขัดแย้ง (Conflict management)

การจัดการความขัดแย้ง หมายถึง ความสามารถในการประสานรอยร้าวระหว่างคนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน โดยหลีกเลี่ยงการเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

คนที่จะประสานไมตรีระหว่างสองฝ่ายที่เกิดความขัดแย้งกันนั้นจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญคือมีความสามารถในการจูงใจผู้อื่นและมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยง่าย ต้องมีความฉับไวและเด็ดขาดในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า บางคนกล่าวว่าคนไทยน่าจะมืองค์ประกอบนี้อยู่ในตัวแล้ว เพราะพื้นนิสัยเดิมของคนไทยนั้นชอบการประนีประนอม แต่การประนีประนอมไม่ใช่การจัดการแก้ไขความขัดแย้งอย่างแท้จริง เพราะปัญหาต่าง ๆ นั้นบางครั้งต้องอาศัยความเด็ดขาดเข้าแก้ไข

ปัจจุบันเราจะเห็นตัวอย่างของการจัดการความขัดแย้งที่ไม่เหมาะสมจากสื่อต่าง ๆ เช่นการประท้วงปิดถนนของเกษตรกร หรือการมาปักหลักประท้วงเรื่องการสร้างเขื่อนที่หน้าท่าเหมียบ โดยที่รัฐบาลไม่ยอมแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วง บางครั้งก็ใช้การเจรจาต่อรองเพื่อประวิงเวลาให้ยืดเยื้อต่อไปเรื่อย ๆ เป็นต้น

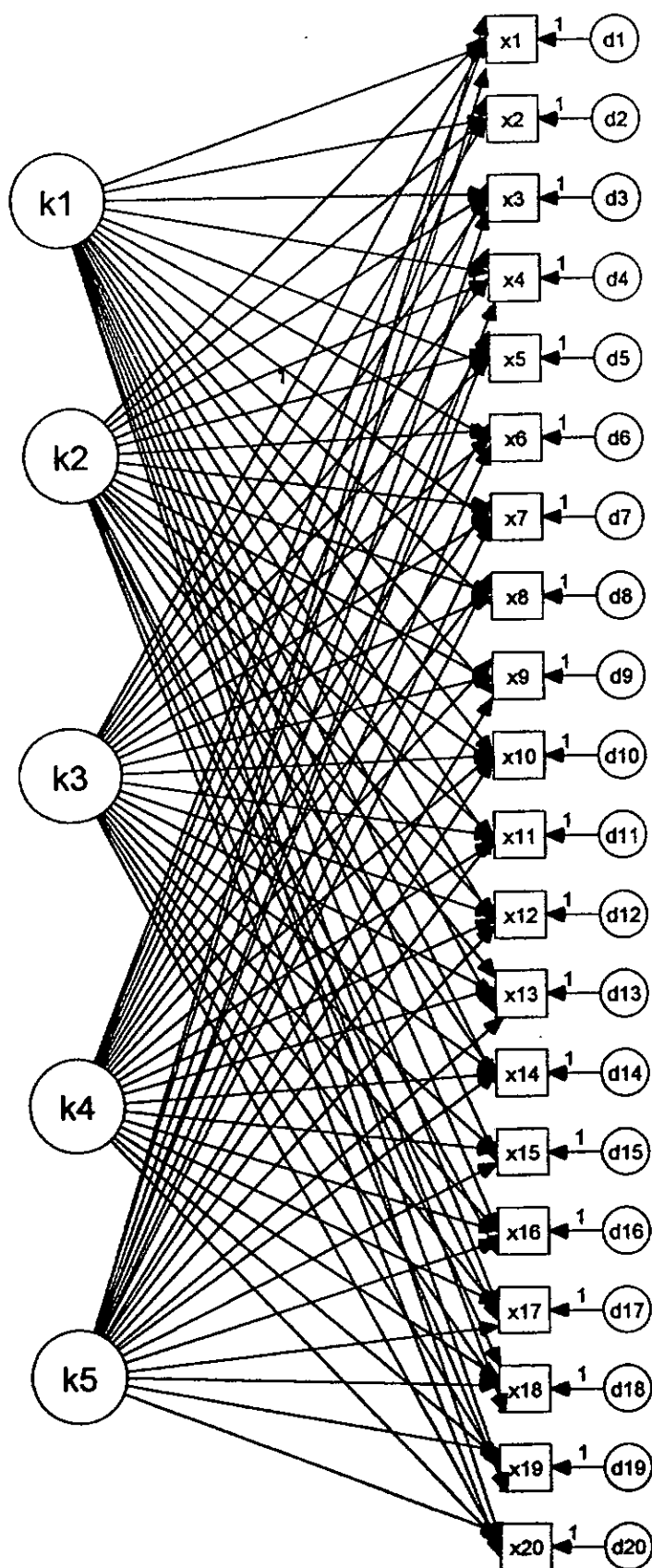
20. ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (Team capabilities)

ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม หมายถึง ความสามารถในการร่วมมือทำงานในสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จโดยใช้พลังของกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยการร่วมมือร่วมใจ ความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

บางคนจะเก่งเมื่อทำงานคนเดียว แต่เมื่อต้องทำงานร่วมกับบุคคลอื่นกลับไม่ประสบความสำเร็จ นักเรียนหรือนักศึกษาที่ประสบปัญหาเมื่อต้องทำรายงานกลุ่ม หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น อาจจะขอร้องอาจารย์ผู้สอนที่จะทำรายงานคนเดียวได้ แต่ในชีวิตการทำงานเราไม่สามารถเลือกได้ เพราะการทำงานจะต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่หัวหน้า ลูกน้อง หรือบุคคลอื่น ๆ ในหน่วยงาน ซึ่งจะต้องทำงานร่วมกันเป็นทีม

จากหนังสือ "CareerSmart : Job With a Future" ที่เขียนโดย มาร์ติน เยท (Caruso. 1997. Citing Yate. 1997?) ได้อธิบายถึงบทบาทของเขาวนอารมณ์ในการประกอบอาชีพ และระดับของเขาวนอารมณ์ที่ควรจะมีในอาชีพนั้น ๆ โดยเฉพาะงานที่ต้องพบปะกับผู้คนจำนวนมาก หรืองานที่ต้องทำกันเป็นหมู่คณะที่ต้องมีการปะทะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน ถ้าหากไม่มีเขาวนอารมณ์ในระดับสูงพอ ก็จะประสบความล้มเหลวในชีวิตการทำงานได้ ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่มไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาด คนที่มีสติปัญญาดีก็อาจจะขาดองค์ประกอบด้านนี้

จากสมรรถนะย่อย ๆ ทั้ง 20 ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยนำมาเขียนเป็นโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 โมเดลสมมุติฐานการวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงสำรวจ

จากภาพประกอบ 5 แสดงให้เห็นรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของผู้วิจัย ตัวแปรในกรอบสี่เหลี่ยมตั้งแต่ X1 ถึง X20 คือตัวแปรที่สังเกตได้ ในที่นี้ก็คือองค์ประกอบย่อยทั้ง 20 ตัว ได้แก่ การตระหนักรู้ตน (self-awareness) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (Self-regard) การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Self-actualization) การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (Self-assessment) การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) ความยืดหยุ่น (Flexibility) การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) มีหลักการ (Assertiveness) ความอิสระทางความคิดและการใช้ชีวิต (Independence) การจูงใจตนเอง (self-motivation) การเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม (Initiation) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความเพียรพยายาม (Persevere) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) การเข้าใจคนอื่น (Understanding others) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) การจัดการความขัดแย้ง (Conflict management) และความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (Team capabilities)

ส่วนตัวแปรในวงกลมด้านซ้ายมือ (K1 K2 K3 K4 K5) คือตัวแปรแฝงหรือองค์ประกอบร่วม (common factor) ซึ่งในความเป็นจริงอาจจะมีตัวแปรองค์ประกอบร่วมมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ขึ้นอยู่กับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่มีอยู่ ลูกศรที่ชี้จากตัวแปรแฝงไปยังตัวแปรที่สังเกตได้แสดงให้เห็นความเป็นสาเหตุของตัวแปรแฝงที่ส่งผลต่อตัวแปรที่สังเกตได้

ส่วนตัวแปรในวงกลมด้านขวามือ (d1 ถึง d20) เรียกว่าตัวแปรความคลาดเคลื่อน (unique factors) ตัวแปรความคลาดเคลื่อนหนึ่งตัวจะมีผลกระทบต่อตัวแปรที่สังเกตได้เพียงตัวเดียว ในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจะกำหนดว่าตัวแปรความคลาดเคลื่อนไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และไม่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบร่วม ดังนั้นจะเห็นว่าไม่มีเส้นแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความคลาดเคลื่อนด้วยกัน และไม่มีเส้นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความคลาดเคลื่อนกับองค์ประกอบร่วม

5. การวิเคราะห์องค์ประกอบ

การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) เป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ช่วยให้นักวิจัยสร้างองค์ประกอบจากตัวแปรหลาย ๆ ตัวแปร โดยรวมกลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันให้เป็นองค์ประกอบเดียวกัน จุดมุ่งหมายในการวิเคราะห์องค์ประกอบมีสองประการคือ เพื่อสำรวจหรือค้นหาตัวแปรแฝงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ตัวแปรที่สังเกตได้ เรียกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) และเพื่อพิสูจน์ ตรวจสอบหรือยืนยันทฤษฎีที่ค้นพบ เรียกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis)

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งสองวิธีคือ ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในขั้นแรกเพื่อรวมกลุ่มตัวแปรทั้ง 20 ตัวให้เป็นหมวดหมู่เพื่อใช้เป็นโมเดลสมมุติฐาน หลังจากนั้นก็จะยืนยันโมเดลที่ได้ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจะให้ผลลัพธ์ของโมเดลสมมุติฐาน เพราะผู้วิจัยไม่แน่ใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยทั้ง 20 องค์ประกอบว่าสามารถรวมกลุ่มกันในลักษณะใด ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการตามกระบวนการวิเคราะห์องค์ประกอบดังนี้

1. เก็บข้อมูลและสร้างเมตริกสหสัมพันธ์
2. การสกัดองค์ประกอบ

3.เลือกวิธีการหมุนแกน

4.เลือกค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

5.ตั้งชื่อองค์ประกอบที่วิเคราะห์ได้

หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) เพื่อยืนยันโมเดลสมมุติฐานที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ซึ่งในขั้นตอนการวิเคราะห์นี้สามารถกระทำได้โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยในการวิเคราะห์หลากหลาย เช่น LISREL8, LISREL for window และ AMOS เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้โปรแกรมสำเร็จรูป AMOS

การพิจารณาความเหมาะสมระหว่างโมเดลสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์นั้นมียูติลิตี้หลายวิธี เราเรียกการทดสอบต่าง ๆ ด้วยวิธีการทางสถิติที่ว่า ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืน (Fit Statistics)

ขั้นตอนสำคัญในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันก็คือการตรวจสอบความกลมกลืนระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดลที่เป็นสมมุติฐานวิจัย ซึ่งในงานวิจัยนั้น นักวิจัยจะทดสอบสมมุติฐาน

$$\Sigma = \Sigma(\theta)$$

เมื่อ

Σ คือเมตริกซ์ความแปรปรวนของตัวแปรที่สังเกตได้

$\Sigma(\theta)$ คือเมตริกซ์ความแปรปรวนของโมเดล และ

θ คือเวกเตอร์ที่บรรจุพารามิเตอร์ในโมเดล

ถ้าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สมมุติฐานดังกล่าวก็จะเป็นจริง โดยปกติเรามักใช้การทดสอบไค-สแควร์ (χ^2) ในการทดสอบสมมุติฐานดังกล่าว

โจเรสกอก (Bollen & Long, 1993 : 3 ; citing Joreskog, 1969 : 183-202) ได้กระตุ้นเตือนเรื่องการแปลผลจากการทดสอบความกลมกลืนด้วยค่าสถิติไค-สแควร์ เขาได้ตั้งข้อสังเกตว่า ในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ แม้ว่าค่าที่ได้จะเบี่ยงเบนไปจากโมเดลสมมุติฐานเพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้ปฏิเสธสมมุติฐาน เขาจึงท้าทายให้นักวิจัยได้หาวิธีการทดสอบความกลมกลืนที่หลากหลายมากกว่านี้

ความเห็นดังกล่าวนำไปสู่วิธีการหาค่าไค-สแควร์ด้วยองศาความอิสระ (degree of freedom) ซึ่งเป็นการทดสอบความกลมกลืนอีกทางเลือกหนึ่ง แต่ทว่าเกณฑ์การกำหนดค่าความกลมกลืนที่เหมาะสมจากการใช้วิธีการหาค่าไค-สแควร์ด้วยองศาความอิสระ (χ^2/df) ยังไม่แน่นอน ทำให้วิธีการดังกล่าวไม่ได้รับการยอมรับเท่าที่ควร นอกจากนี้วิธีการหาค่าไค-สแควร์ด้วยองศาความอิสระก็ไม่ได้ช่วยลดความคลาดเคลื่อนเพราะค่าไค-สแควร์ (χ^2) ยังเพิ่มขึ้นเมื่อขนาดของกลุ่มตัวอย่างใหญ่ขึ้น (Bollen & Long, 1993 : 3 ; citing Hoelter, 1983 : 330)

ยังมีผู้ที่คิดค้นวิธีการตรวจสอบความกลมกลืนที่ใช้หลักการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าไค-สแควร์คือ Bentler และ Bonett (1980) เรียกว่า ดัชนีความกลมกลืนเกณฑ์ (norm fit index : NFI) ซึ่งพัฒนามาจากดัชนีทักเกอร์-เลวิส (Tucker-Lewis index : TLI) ของ Tucker และ Lewis (1973)

นอกจากนี้ยังมีการวัดดัชนีความกลมกลืน หรือ GFI (goodness of fit index) ของ Joreskog และ Sorbom ที่พัฒนาขึ้นในโปรแกรมลิสเรล 5 (1981) หลังจากนั้นก็มีนักวิจัยจำนวนมากที่พยายามหาวิธีทดสอบความกลมกลืน บางคนก็พัฒนามาจากงานที่มีอยู่แล้ว แต่บางคนก็อาศัยพื้นฐานของการหาความเที่ยงตรงข้ามกลุ่ม (cross-validation) เช่น คูเดคและบราวน์ (Cudeck & Brown, 1983)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกค่าสถิติที่จะใช้ในการวัดระดับความกลมกลืนดังต่อไปนี้คือ

1. ค่า χ^2 เนื่องจากค่าไค-สแควร์เป็นดัชนีที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างโมเดลสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่า χ^2 ที่ได้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าโมเดลสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความกลมกลืน แต่ข้อจำกัดของค่าดัชนีไค-สแควร์ก็คือการแปรเปลี่ยนไปตามขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่มีโอกาสที่ค่า χ^2 ที่ได้จะปฏิเสธโมเดลสมมุติฐาน แต่ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กจะมีโอกาสยอมรับโมเดลสมมุติฐานมากกว่า เมื่อคำนึงถึงข้อนี้ ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องพิจารณาดัชนีวัดระดับความกลมกลืนอื่นด้วย เพราะกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยจัดว่ามีขนาดเล็กนัก

2. ดัชนีความกลมกลืน (Goodness-of-Fit Indices : GFI) และดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) พัฒนาขึ้นโดยโจเรสคอกและซอร์บอม เป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมพร้อมกันในการอธิบายโมเดล ดัชนีดังกล่าวจะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 ถ้าค่านี้คำนวณได้เท่ากับ 1.00 จะบ่งถึงความเหมาะสมของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด ดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแล้วเป็นการนำเอาดัชนีความกลมกลืนมาปรับแก้โดยคำนึงถึงขนาดขององศาอิสระ (df) ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3. ดัชนีเปรียบเทียบระดับความกลมกลืน (Comparative Fit Index : CFI) ของเบนเดอร์ (Bentler, 1990) ซึ่งได้พัฒนาดัชนี CFI ที่มีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ค่าของดัชนี CFI ที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4. ดัชนีค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) ของ สไตเกอร์ (Steiger, 1990) เป็นสถิติที่พัฒนามาจากความเชื่อที่ว่าข้อตกลงเบื้องต้นของค่าไคสแควร์ที่ว่าโมเดลการวิจัยมีความตรงนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เพราะการเพิ่มจำนวนพารามิเตอร์อิสระจะทำให้ค่าสถิติมีค่าลดลง เนื่องจากค่าสถิติไคสแควร์ขึ้นอยู่กับองศาอิสระ (df) ดังนั้นจึงปรับปรุงสูตรการคำนวณโดยคิดค่าฟังก์ชันความแตกต่างจากประชากรต่อหน่วยองศาอิสระ อันเป็นที่มาของดัชนีค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ

5. ดัชนีวัดความเที่ยงตรงข้ามกลุ่ม (Expected Cross-Validation Index : ECVI) ของ บราวน์ และคูเดค (Browne & Cudeck) (1989) เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างเมตริกซ์ที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม ปัจจุบันมีผู้นำวิธีการของ ECVI มาใช้ในการพิจารณาประกอบในงานวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในกรณีที่ค่าไคสแควร์ที่คำนวณได้ปฏิเสธสมมุติฐาน เช่น Hong & Lee (June 2001 : 421-432) และ Clark (October 1999 : 821-846)

6. คุณภาพของแบบวัด

คุณสมบัติที่สำคัญของเครื่องมือที่มีคุณภาพในการวัด คือ ความเที่ยงตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) ความเที่ยงตรง หมายถึง การวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัด ส่วนความเชื่อมั่นหรือความคงที่ในการวัด หมายถึง ความคงเส้นคงวาของผลที่ได้จากการวัด ความเชื่อมั่น เป็นคุณสมบัติ (characteristic) ของเครื่องมือวัด ซึ่งต่างจากค่าความเที่ยงตรง เพราะความเที่ยงตรงไม่ใช่คุณสมบัติของเครื่องมือวัด แต่เป็นข้อสรุปที่ได้จากการคิดแบบอุปมาน (inductive) ตามหลักฐานที่มีอยู่ เราจึงเรียกว่า validity evidence แต่ทั้งความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นล้วนได้มาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ต่างกันตรงที่การหาค่าความเชื่อมั่นตั้งอยู่บนข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมิได้สนใจทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในการวัด แต่ความเที่ยงตรงกลับเน้นไปที่ทฤษฎีซึ่งเป็นพื้นฐานการวัดในเรื่องนั้น แล้วค้นหาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีนั้นด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์

การประเมินความเที่ยงตรง

ความเที่ยงตรงไม่ได้เกิดจากตัวแบบทดสอบ (Validated evidence not the test itself) หากแต่เกิดขึ้นจากการแปลความหมายของข้อมูลที่ได้ที่ได้จากวิธีการเฉพาะวิธีหนึ่ง นั่นคือ ความเที่ยงตรงเน้นไปที่การขยายอ้างอิง (inference) ไปสู่สิ่งที่แบบทดสอบต้องการจะวัด โดยผลที่ได้จากการวัดคือคะแนนเป็นพื้นฐานของการอ้างอิง

การขยายอ้างอิงจากคะแนนที่ได้จากแบบวัดไปสู่ความเที่ยงตรงของแบบวัด จะต้องอาศัยวิธีการหลาย ๆ วิธีเพื่อสนับสนุน มิใช่การใช้หลักฐานจากการตรวจสอบข้อมูลเชิงประจักษ์จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเพียงเหตุการณ์เดียว เนื่องจากยังมีหลักฐานการตรวจสอบมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นการดี ทั้งนี้และทั้งนั้น การสะสมหลักฐานจะต้องทำตลอดเป็นระยะ ๆ มีการสะสมอยู่ตลอดเวลา (on going process) เพราะความเที่ยงตรงที่ได้จากพยานหลักฐานนั้น ๆ จะไม่มีความคงทนเพียงพอ เมื่อเวลาผ่านไป เหตุการณ์ที่เป็นพยานก็สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือเมื่อมีข้อค้นพบใหม่ ๆ เกิดขึ้น

ในงานวิจัยครั้งนี้จะตรวจสอบหาความเที่ยงตรงโดย

1. ศึกษาว่าแบบวัดที่สร้างขึ้นจะตรงกับองค์ประกอบที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ โดยตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์ กับสมมุติฐานของโครงสร้างองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ที่ตั้งเอาไว้ ซึ่งจะใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis)

การวิเคราะห์องค์ประกอบนอกจากจะใช้ในการพัฒนาทฤษฎีแล้ว ยังใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity tool) ของตัวแปรว่ามีโครงสร้างตามที่นิยามไว้ทางทฤษฎีหรือไม่ และสอดคล้องกลมกลืนกับสภาพที่เป็นจริงอย่างไร (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2538 : 115)

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเขาวนอารมณ์ของผู้วิจัยกับโครงสร้างเขาวนอารมณ์อื่น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดของผู้วิจัยกับแบบวัดของคมเพชร จัตรศุกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

แบบวัดของคมเพชร จัตรศุกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) ยึดโครงสร้างมาจากทฤษฎีของบาร์ออน ในขณะที่ผู้วิจัยได้นำมรรณะบางส่วนมาจากทฤษฎีของบาร์ออนเช่นเดียวกัน ดังนั้นในบางสมรรถนะที่ผู้วิจัยกำหนดมาจากทฤษฎีของบาร์ออนก็ย่อมจะมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยในแบบวัดของคมเพชร จัตรศุกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

ดังนั้นเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างครั้งนี้จึงจะหาสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดที่สร้างขึ้นกับแบบวัดเขาวนอารมณ์ของคมเพชร จัตรศุกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะมีสหสัมพันธ์กันสูงในสมรรถนะที่คล้ายคลึงกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติ

การประเมินความเชื่อมั่น

ความเชื่อมั่น เป็นคุณสมบัติ (characteristic) ของเครื่องมือวัด หมายถึง ความคงเส้นคงวาของผลที่ได้จากการวัด เมื่อมีการกระทำซ้ำ ๆ การหาความเชื่อมั่นสามารถคำนวณได้โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ซึ่งมีหลายวิธีคือ

1. การวัดความคงที่ (Measure of Stability) ได้แก่การสอบวัดซ้ำ โดยใช้เครื่องมือวัดชุดเดียวกัน (test-retest) แล้วนำผลจากการวัดทั้งสองครั้งมาหาความสัมพันธ์
2. การวัดความเท่ากัน (Measure of Equivalence) ได้แก่การสอบโดยใช้ข้อสอบคู่ขนาน (parallel form)

3. การวัดความคงที่ภายใน (Measure of Internal Consistency) ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างข้อความที่มีอยู่ภายในแบบวัดชุดเดียวกัน เป็นการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ สูตรสถิติที่ใช้คือ คูเดอร์-ริชาดสัน 20 (KR 20) , คูเดอร์-ริชาดสัน 21 (KR 21) และสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค หรืออาจใช้วิธีการหาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะย่อย ๆ ภายในแบบวัด (subscale) เช่น การหาความเชื่อมั่นแบบครึ่งฉบับ (split-half)

เนื่องจากการหาความเชื่อมั่นโดยใช้การสอบวัดซ้ำ และการใช้แบบทดสอบคู่ขนานจะมีปัญหาเรื่องเวลา และการสร้างแบบวัด ดังนั้นการหาความเชื่อมั่นส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีการวัดความคงที่ภายใน ที่เรียกว่า Part-test นั่นคือการวัดความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละส่วนของแบบวัด

สำหรับการศึกษาความเชื่อมั่นของแบบวัดเขาวนอารมณ์ในครั้งนี้ จะใช้วิธีการหาความสอดคล้องภายในของการตอบแบบวัด (วิเคราะห์หาค่าแอลฟาของแบบวัด) และการสอบวัดซ้ำ โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดโครงสร้าง (model) ของเชาว์อารมณ์ และสร้างแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่มีคุณภาพตามโครงสร้างดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2543 จำนวน 5,360 คน ทำการสุ่มเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโครงสร้างที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น นอกจากนี้ยังใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรเพื่อศึกษาความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของแบบวัดเชาว์อารมณ์อีกด้วย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยที่ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster) โดยมีโรงเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม โดยผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลแผนชั้นเรียนปีการศึกษา 2542-2543 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตนนทบุรีเป็นกรอบในการสุ่มตัวอย่าง พบว่าโรงเรียนขนาดใหญ่มีจำนวน 10 โรงเรียน มีห้องเรียนจำนวน 67 ห้องเรียน นักเรียน 2,680 คน โรงเรียนขนาดกลาง 6 โรงเรียน มีห้องเรียน 40 ห้อง นักเรียน 1,740 คน และโรงเรียนขนาดเล็ก 3 โรงเรียน มีห้องเรียน 27 ห้อง นักเรียน 940 คน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการสุ่มโรงเรียนมาจากทุกขนาดโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 50 ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนขนาดใหญ่ 5 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 3 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง (คน)				
	ทดลองใช้	ทำแบบวัดEQ	ทำแบบวัดEQ	ทำแบบวัดEQ	ทำแบบวัดEQ
	เครื่องมือ	เพื่อสำรวจ	เพื่อยืนยัน	สองครั้ง	ของคมเพชร
	องค์ประกอบ	องค์ประกอบ	องค์ประกอบ	(วัดซ้ำ)	และผ่องพรรณ
1. โรงเรียนเทพศิรินทร์					
นนทบุรี	86				
2. โรงเรียนรัตนธิเบศร์		235			
3. โรงเรียนบางบัวทอง		265			
4. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ					
ทอวัง นนทบุรี		228			
5. โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม			313		
6. โรงเรียนนนทกกิจ					
ประชาอุปถัมภ์			34		
7. โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์			430		
8. โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยา			109	109	
9. โรงเรียนปากเกร็ด			126		126
รวม	86	728	1,012	109	126

จากตาราง 1 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทดลองใช้แบบวัดเชาว์อารมณ์ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี จำนวน 86 คน

2. เก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการสำรวจองค์ประกอบ จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 728 คน จากโรงเรียนต่อไปนี้

2.1 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จำนวน 235 คน

2.2 โรงเรียนบางบัวทอง จำนวน 265 คน

2.3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ ทอวัง นนทบุรี จำนวน 228 คน

3. เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการยืนยันองค์ประกอบ และหาคุณภาพเครื่องมือ จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1,012 คน จากโรงเรียนต่อไปนี้

3.1 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จำนวน 313 คน

3.2 โรงเรียนนนทกกิจประชาอุปถัมภ์ จำนวน 34 คน

3.3 โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จำนวน 430 คน

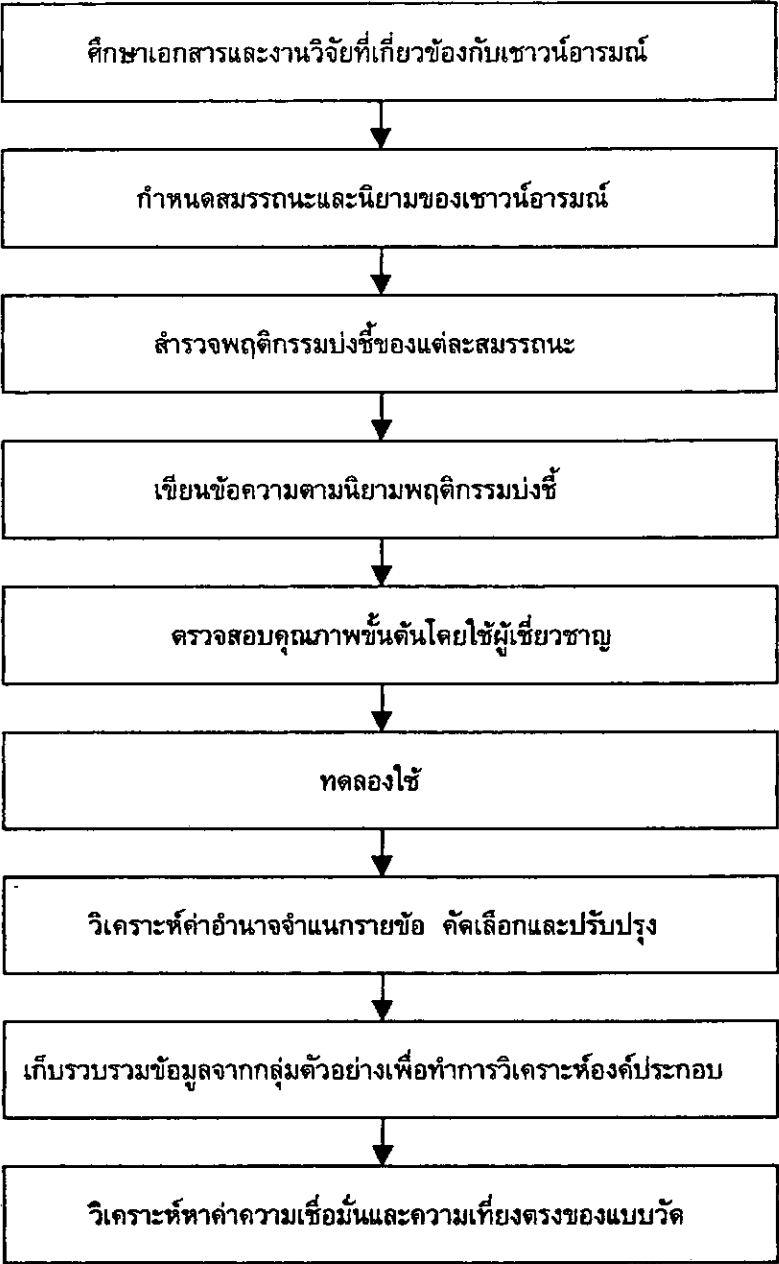
3.4 โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยา จำนวน 109 คน

3.5 โรงเรียนปากเกร็ด จำนวน 126 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของคมเพชร จัตรศุภกุล และมิ่งพรพรณ เกิดพิทักษ์ (2544) จำนวน 125 ข้อ ซึ่งลักษณะและคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การสร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามรายละเอียดดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดเชาว์อารมณ์ตามลำดับขั้นตอนโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาว์อารมณ์ เพื่อให้ทราบนิยามและโครงสร้างของเชาว์อารมณ์ที่ชัดเจน

2. กำหนดสมรรถนะและนิยามของเชาว์อารมณ์จากการวิเคราะห์เนื้อหาเอกสารงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ ได้แก่ สเตอร์นเบิร์ก (Sternberg, 1996) โกลแมน (Goleman, 1998) บาร์ออน (Bar-On) เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) คมเพชรและผ่องพรรณ (2544) กรมสุขภาพจิต (2543) วีระวัฒน์และอุสา (2542)

3. สสำรวจพฤติกรรมของแต่ละสมรรถนะ (competencies) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 16 คน ได้ออกความเห็นในแบบสอบถามปลายเปิด แล้วประมวลคำตอบที่ได้จากการสำรวจเพื่อนำมาเขียนข้อความหรือข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการที่ได้ (รายละเอียดของนิยาม พฤติกรรม และข้อคำถามอยู่ในภาคผนวก)

4. หลังจากได้ข้อความหรือข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการของแต่ละสมรรถนะของเชาว์อารมณ์แล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวัดผลการศึกษาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

๕ 5. ปรับปรุงข้อความและจัดพิมพ์แบบวัดเชาว์อารมณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว โดยกำหนดลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ มีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว การให้คะแนนแต่ละข้อความมีน้ำหนักตั้งแต่ 1-4 แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี จำนวน 86 คน

6. นำผลการทดลองใช้แบบวัดมาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของข้อความรายข้อโดยใช้สถิติ t-test เพื่อคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกในระดับดี เพื่อจัดทำแบบวัดเชาว์อารมณ์เป็นรูปเล่มเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัย (ผลการวิเคราะห์อยู่ในภาคผนวก)

7. นำแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่ได้ไปใช้ทดสอบกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นการแสดงให้เห็นหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดเชาว์อารมณ์ของผู้วิจัย

8. ทาคุณภาพเครื่องมือโดย

8.1 ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยวิธีหาค่าความสอดคล้องภายใน และการสอบวัดซ้ำ โดยการสอบซ้ำนั้น ระยะห่างระหว่างการสอบครั้งแรกและครั้งหลังห่างกัน 1 สัปดาห์

8.2 ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบวัด โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาว์อารมณ์ของผู้วิจัยกับแบบวัดเชาว์อารมณ์ของคมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544)

แบบวัดเชาว์อารมณ์ของคมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

โดยที่คุณสมบัติที่สำคัญของเครื่องมือวัดก็คือ ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ซึ่งการจะหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดเชาว์อารมณ์ในครั้งนี้จะต้องมีแบบวัดอีกฉบับที่มีโครงสร้างคล้ายคลึงกันเพื่อนำมาเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์

แบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในครั้งนี้คือ แบบวัดเชาว์อารมณ์ของคมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) ซึ่งแบบวัดหรือมาตราประเมินเชาว์อารมณ์ฉบับดังกล่าวประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 องค์ประกอบคือ

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง และการมีความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง

2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม

3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง และการมีความยืดหยุ่น

4. องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด ได้แก่ ความสามารถในการจัดการความเครียด และความสามารถในการควบคุมตนเอง

5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ การมีความสุขความพึงพอใจในชีวิต และการมองโลกในแง่ดี

มาตรฐานของกรมเพชร ฉัตรสุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ตัวเลือก มีจำนวนทั้งสิ้น 125 ข้อ เมื่อผู้วิจัยนำไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่สี่ โรงเรียนปากเกร็ด จำนวน 126 คน พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .8902

การเก็บรวบรวมข้อมูล ✓

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังกรมสามัญศึกษา เพื่อให้หน่วยงานทำหนังสือขออนุญาตและแจ้งโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทราบ

2. ติดต่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อบัดวันเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.1 นำแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี จำนวน 86 คน แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนก และคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงไว้

3.2 นำแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่คัดเลือกข้อความแล้วจากการทดสอบครั้งที่ 1 ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 728 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

3.2 นำแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่ได้ปรับปรุงแล้วจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,012 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ในขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันนี้ จะมีนักเรียนโรงเรียนปากเกร็ดจำนวน 126 คนที่นอกจากจะทำแบบวัดเชาว์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้ว ยังต้องทำแบบวัดเชาว์อารมณ์ของกรมเพชร ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ควบคู่กันไปด้วยเพื่อนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ส่วนนักเรียนโรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาคมจำนวน 109 คนให้ทำแบบวัดเชาว์อารมณ์สองครั้ง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นแบบสอบซ้ำ โดยการสอบในครั้งที่สองถัดจากครั้งแรกหนึ่งสัปดาห์

4. รวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์ กับสมมุติฐานของโครงสร้างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาเอาไว้ โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรม SPSS
2. ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์ กับสมมุติฐานของโครงสร้างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาเอาไว้ โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรม AMOS
3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบ
4. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
5. หาความสอดคล้องภายในของการตอบแบบวัด (วิเคราะห์หาค่าแอลฟาของแบบวัด)
6. หาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยการสอบซ้ำ แล้ววิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อดังนี้

E1	แทน	การมองโลกในแง่ดี (optimism)
E2	แทน	ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility)
E3	แทน	การเข้าใจคนอื่น (understand others)
E4	แทน	การจัดการความขัดแย้ง (conflict management)
E5	แทน	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy)
E6	แทน	ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (team capabilities)
E7	แทน	ทักษะการติดต่อสื่อสาร (communication skill)
E8	แทน	การจูงใจตนเอง (self-motivation)
E9	แทน	มีหลักการ (assertiveness)
E10	แทน	มีความเพียรพยายาม (perseverance)
E11	แทน	การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (self-actualization)
E12	แทน	การจัดการกับความเครียด (stress tolerance)
E13	แทน	ความยืดหยุ่น (flexibility)
E14	แทน	ควบคุมอารมณ์ (impulse control)
E15	แทน	การตระหนักรู้ตน (self-awareness)
E16	แทน	ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence)
E17	แทน	ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (self-regard)
E18	แทน	การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (self-assessment)
K1	แทน	องค์ประกอบ "การตระหนักรู้สังคม"
K2	แทน	องค์ประกอบ "มีทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม"
K3	แทน	องค์ประกอบ "การมีแรงจูงใจที่ดี"
K4	แทน	องค์ประกอบ "การรู้จักศักยภาพของตน"
K5	แทน	องค์ประกอบ "การจัดการอารมณ์"
K6	แทน	องค์ประกอบ "การรู้จักตนเอง"
y _i	แทน	ข้อคำถามแต่ละข้อในแต่ละองค์ประกอบย่อย
Z _i	แทน	ตัวแปรความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบย่อย E1 ถึง E18
er _i	แทน	ตัวแปรความคลาดเคลื่อนของข้อคำถาม (y _i)

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเขาวนอารมณ์ของผู้วิจัยกับแบบวัดเขาวนอารมณ์ของคมเพชร จัตุรศุกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อดังต่อไปนี้

อักษรย่อแทนสมรณะย่อยในแบบวัดเขาวนอารมณ์ของผู้วิจัยได้แก่

AWARE	แทน	การตระหนักรู้ตน
CONFIDENT	แทน	ความเชื่อมั่นในตนเอง
REGARD	แทน	ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง
ASSESSMENT	แทน	การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง
STRESS	แทน	การจัดการกับความเครียด
FLEXIBILITY	แทน	ความยืดหยุ่น
IMPLUSE	แทน	การควบคุมอารมณ์
MOTIVATION	แทน	การจูงใจตนเอง
ASSERTIVE	แทน	การมีหลักการ
PERSEVE	แทน	ความพากเพียรพยายาม
EMPATHY	แทน	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
OPTIMISM	แทน	การมองโลกในแง่ดี
UNDERSTAND	แทน	การเข้าใจคนอื่น
SOCIAL RES	แทน	ความรับผิดชอบต่อสังคม
CONFLICT	แทน	การจัดการความขัดแย้ง
TEAM	แทน	ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม
COMMUNICA	แทน	ทักษะการติดต่อสื่อสาร

อักษรย่อแทนองค์ประกอบย่อยในแบบวัดเชาวน์อารมณ์ของคมเพชร จัตรศุภกุลและผ่องพรรณ
เกิดพิทักษ์ ได้แก่

ES	แทน	ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
AS	แทน	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง
SR	แทน	ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง
SA	แทน	ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง
IN	แทน	ความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง
EM	แทน	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
IR	แทน	ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
RE	แทน	ความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อทางสังคม
PS	แทน	ความสามารถในการแก้ปัญหา
RT	แทน	ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง
FL	แทน	มีความยืดหยุ่น
ST	แทน	ความสามารถในการจัดการความเครียด
IC	แทน	ความสามารถในการควบคุมตนเอง
HA	แทน	การมีความสุข ความพอใจในชีวิต
OP	แทน	การมองโลกในแง่ดี

✓ การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อพัฒนา
โครงสร้างเขาวนอารมณ์

ตอนที่ 2 การหาคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์

ผู้วิจัยที่สร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ตามสมรรถนะย่อยทั้ง 20 ด้าน ได้แบบวัดทั้งหมด 140 ข้อ แล้ว
นำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดผลจำนวน 5 ท่านพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพื้นิจ (Face
validity) หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ได้ตัดข้อความที่ไม่ผ่านการพิจารณา พร้อมปรับปรุงข้อความตามที่คุณเชี่ยวชาญ
แนะนำ ได้แบบวัดทั้งสิ้น 127 ข้อ

เมื่อนำแบบวัดไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 86 คน แล้วนำผลมาหาค่าอำนาจจำแนก
รายข้อโดยใช้สถิติ t-test เพื่อคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงและมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ได้จำนวน
107 ข้อ (ผลการวิเคราะห์ที่ภาคผนวก) แล้วนำแบบวัดที่ได้ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
สังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 728 คน เพื่อศึกษาโครงสร้าง
ของเขาวนอารมณ์

1.1 วิเคราะห์จำนวนองค์ประกอบ ค่าการร่วมกัน (Communality) ค่าไอเกน ค่าร้อยละของความ
แปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม สกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (Principal
Component Analysis) / ดังตาราง 2

พ.อ.

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ตัวแปร	ค่าการรวมกัน	ค่าไอเกน	ค่าร้อยละของ ความแปรปรวน	ค่าร้อยละของ ความแปรปรวนสะสม
1	1	11.739	10.971	10.971
2	1	8.655	8.089	19.060
3	1	4.649	4.345	23.405
4	1	3.707	3.465	26.869
5	1	3.160	2.954	29.823
6	1	2.773	2.592	32.415
7	1	2.093	1.956	34.371
8	1	1.968	1.839	36.210
9	1	1.851	1.730	37.940
10	1	1.698	1.587	39.527
11	1	1.569	1.467	40.994
12	1	1.440	1.345	42.339
13	1	1.402	1.311	43.650
14	1	1.348	1.260	44.909
15	1	1.313	1.227	46.137
16	1	1.304	1.219	47.355
17	1	1.224	1.144	48.499
18	1	1.196	1.118	49.617
19	1	1.163	1.087	50.704
20	1	1.152	1.077	51.780
21	1	1.117	1.044	52.824
22	1	1.096	1.024	53.848
23	1	1.055	.986	54.834
24	1	1.045	.977	55.811
25	1	1.023	.956	56.767
26	1	1.011	.944	57.712

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 มีทั้งสิ้น 26 องค์ประกอบ ค่าความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบทั้ง 26 องค์ประกอบเท่ากับร้อยละ 57 ของความแปรปรวนทั้งหมด

1.2 ผลการหมุนแกนภายหลังการสกัดองค์ประกอบ เพื่อให้ตัวแปรสัมพันธ์กับองค์ประกอบมากขึ้น โดยการหมุนแกนแบบออร์โทกอนอล (Orthogonal Rotation) วิธีแวนแมกซ์ ผลการหมุนแกนได้แบบแผนองค์ประกอบ (แสดงในภาคผนวก) ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบเพื่อกำหนดว่าข้อคำถามใดควรจะ

อยู่ในองค์ประกอบใด โดยเลือกข้อที่มีน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่ามากกว่า .30 ขึ้นไป (โดยไม่พิจารณาว่าเป็นค่าบวกหรือค่าลบ) แล้วนำผลมาากำหนดเป็นองค์ประกอบของเขาวนารมณ 6 ด้าน และสมรรถนะย่อย 18 คุณลักษณะ รวมทั้งสิ้น 72 ข้อ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 มี 17 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการตระหนักรู้ตน จำนวน 5 ข้อ คือ 1, 8, 21, 39, 42

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 4 ข้อ คือ 5, 27, 37, 52

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง จำนวน 4 ข้อ

คือ 33, 43, 48, 66

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง จำนวน 4 ข้อ คือ

26, 68, 70, 87

องค์ประกอบที่ 2 มี 14 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการจัดการกับความเครียด จำนวน 4 ข้อ คือ 6, 10,

15, 35

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะความยืดหยุ่น จำนวน 4 ข้อ คือ 28, 30, 51, 64

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการควบคุมอารมณ์ จำนวน 6 ข้อ คือ 14, 31, 41,

60, 62, 65

องค์ประกอบที่ 3 มี 11 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการจูงใจตนเอง จำนวน 4 ข้อ คือ 2, 25, 49, 50

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการมีหลักการ จำนวน 3 ข้อ คือ 40, 78, 89

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการมีความเพียรพยายาม จำนวน 4 ข้อ คือ 19, 23,

101, 105

องค์ประกอบที่ 4 มี 5 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพ

ของคน จำนวน 5 ข้อ คือ 4, 38, 44, 47, 53

องค์ประกอบที่ 5 มี 17 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการมองโลกในแง่ดี จำนวน 3 ข้อ คือ 74, 81, 83

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะความรับผิดชอบต่อสังคม จำนวน 3 ข้อ คือ 17, 93,

100

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการเข้าใจคนอื่น จำนวน 5 ข้อ คือ 18, 24, 95, 103,

106

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการจัดการความขัดแย้ง จำนวน 3 ข้อ คือ 3, 20, 104

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จำนวน 3 ข้อ คือ 57, 59, 67

องค์ประกอบที่ 6 มี 8 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม จำนวน 5 ข้อ

คือ 7, 22, 29, 32, 61

ข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะการมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร จำนวน 3 ข้อ คือ 9,

79, 97

1.3 การตั้งชื่อองค์ประกอบ

ผู้วิจัยตั้งชื่อองค์ประกอบตามทิวเคราะห์ที่ได้ทั้ง 6 องค์ประกอบ โดยพิจารณาจากสมรรถนะย่อยและข้อความโดยรวมทั้งหมดที่มีอยู่ในองค์ประกอบนั้น รายละเอียดปรากฏผลดังตาราง 3-8 ตามลำดับ

ตาราง 3 องค์ประกอบ “การรู้จักตนเอง”

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักองค์ประกอบ
1	เมื่อฉันโกรธก็ไม่ตอบโต้ทันที แต่จะเลี้ยงไปสงบสติอารมณ์ก่อน	-.516
8	เมื่อสิ่งที่ฉันคิดไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ก็จะไม่อาละวาดหรือประชด	.340
17	ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเอง แม้จะเป็นเพียงความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนและบางเบาก็ตาม	-.390
39	ฉันสามารถแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้เลี้ยงความขัดแย้งกับคนอื่นได้	-.402
42	ฉันสามารถบอกได้ว่าตอนนี้ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร	-.404
5	ฉันรู้สึกดีต่อตัวเองและเป็นกังวลท่ามกลางฝูงชน	.476
27	เวลาพูดคุยกับคนอื่น ฉันไม่กลัวสบตาคนอื่น	.504
37	ฉันรู้สึกอายเมื่อต้องเสนอความคิดเห็นต่อหน้าคนอื่น	.483
52	เมื่อฉันตั้งใจทำอะไรสักอย่าง หากมีใครหักหรือปราม ฉันจะท้อแท้หรือไม่กล้าทำ	.495
33	สิ่งที่เพื่อนมี/ได้ มักจะเป็นสิ่งที่ดีกว่าของฉัน	.521
43	ฉันอยากทำกิจกรรมกับบางส่วนของร่างกาย	.379
48	ฉันพึงพอใจกับสภาพชีวิตของตัวเองในตอนนี้	-.308
66	ฉันพอใจในรูปร่างและหน้าตาของตัวเอง	-.323
26	ก่อนรับปากทำงานให้ใคร ฉันต้องพิจารณาก่อนว่าสามารถทำได้จริงหรือไม่	-.322
68	หลังจากออกจากห้องสอบแล้ว ฉันสามารถประเมินคะแนนและเกรดของตัวเองได้อย่างแม่นยำ	-.359
70	ฉันมักจะรับอาสาทำงานทั้งที่ตัวเองไม่มีความสามารถจะทำได้	.458
87	ฉันมักจะฝันทำเรื่องที่เกินความสามารถ เพราะอยากให้เพื่อนชมว่าฉันเป็นคนเก่งและพิเศษกว่าคนอื่น	.427

ผลจากตาราง 3 พบว่า หลังจากวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจแล้ว องค์ประกอบที่ได้ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 4 คุณลักษณะ คือ การตระหนักรู้ตน (self-awareness) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (self-regard) และการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (self-assessment) โดยที่คุณลักษณะสำคัญขององค์ประกอบนี้ล้วนแต่เป็นความสามารถในการเข้าใจและรู้จักตนเองทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการตระหนักรู้ว่าตอนนี้ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ รวมไปถึงความเชื่อมั่นในตนเอง จากสมรรถนะทั้งสี่ ประกอบกับข้อคำถามที่มุ่งไปในทิศทางที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “การรู้จักตนเอง”

ตาราง 4 องค์ประกอบ "การจัดการอารมณ์"

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักองค์ประกอบ
6	เมื่อความคิดขัดแย้งกับใครก็ตาม ฉันต้องพูดให้เข้าใจไม่ปล่อยให้ค้างคา	-.385
10	เมื่อมีปัญหายุ่งยาก ฉันมักจะโทษตัวเองก่อน	.357
15	ฉันไม่สามารถตัดสิ่งที่เป็นกังวลออกจากใจได้โดยง่าย	.324
35	เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะกำจัดความกังวลหรือความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ	-.366
28	เมื่อประสบกับปัญหา ฉันสามารถรับมือได้เพราะรู้ว่าชีวิตจะต้องเผชิญกับปัญหาไม่วันใดก็วันหนึ่ง	-.403
29	ฉันสามารถเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้เป็นอย่างดี แม้ไม่มีใครบอกอะไรฉันก็ตาม	-.434
51	คนชอบฉัน เพราะฉันสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	-.330
64	ฉันคิดว่าการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากมีแต่จะก่อให้เกิดปัญหา	.475
14	หากมีคนพูดกระทบถึง ฉันจะฉุนเฉียวขึ้นมาทันที พร้อมทั้งจะต่อว่าหรือใช้กำลัง	.603
31	ฉันมักทะเลาะกับคนอื่นเพราะเป็นคนอารมณ์ร้อนอยู่เสมอ	.578
41	หากมีเหตุการณ์ตื่นเต้นใด ๆ เกิดขึ้น ฉันมักจะจับอารมณ์ไม่อยู่	.519
60	ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดหากไม่ได้สิ่งที่ฉันต้องการในทันที	.560
62	ทั้งที่รู้ว่าชีวิตมีขึ้นมีลง แต่ฉันก็ทำใจไม่ได้สักที	.478
65	ถ้ามีคนขัดใจหรือไม่เห็นด้วย ฉันจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้นมาทันที	.647

จากตาราง 4 พบว่า องค์ประกอบที่ 2 ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 3 คุณลักษณะ คือ การจัดการกับความเครียด (stress tolerance) ความยืดหยุ่น (flexibility) และการควบคุมอารมณ์ (impulse control) ซึ่งจะเห็นได้ว่าคุณลักษณะย่อยทั้ง 3 ประการในองค์ประกอบนี้เน้นมีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกันคือ การจัดการกับอารมณ์ของตน ทั้งการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น การควบคุมและระงับอารมณ์ รวมไปถึงการมีความยืดหยุ่นในอารมณ์ ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า "การจัดการอารมณ์"

ตาราง 5 องค์ประกอบ "การมีแรงจูงใจที่ดี"

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักองค์ประกอบ
2	หากตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือในเวลาที่กำหนด ฉันก็จะทำตามที่ตั้งใจไว้ได้	.583
25	หลายสิ่งรอบตัวทำให้ฉันมีพลังในการมีชีวิตอยู่	.434
49	ฉันสามารถเลิกนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ เพื่อไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งใจไว้	.572
50	ความตั้งใจของฉันไม่เคยเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ	.547
40	สิ่งที่ฉันพูดออกไปคือสิ่งที่ฉันคิดไว้ดีแล้ว	.603
78	ฉันมีจุดยืน และจะทำในสิ่งที่พูดเสมอ	.617
89	ทุกสิ่งที่ฉันทำ มีคำอธิบายเสมอ	.571
18	ฉันไม่เคยเสียดายงาน ไม่ว่างานนั้นจะยากขนาดไหนก็ตาม	.511
23	ฉันจะมีสมาธิตั้งมั่นในสิ่งที่ทำตลอดเวลา	.615
101	ฉันปฏิบัติตามสัจพจน์ที่ว่า "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จต้องอยู่ที่นั่น"	.536
105	ฉันไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จนกว่าจะได้พยายามจนถึงที่สุดแล้ว	.579

จากตาราง 5 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจแล้ว องค์ประกอบที่ 3 ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 3 คุณลักษณะ คือ การจูงใจตนเอง (self-motivation) มีหลักการ (assertiveness) และมีความเพียรพยายาม (perseverance)

ซึ่งเมื่อได้พิจารณาข้อคำถามของสมรรถนะย่อยทั้งสามประการนั้น พบว่ามีแนวโน้มไปในการกระตุ้นใจตนเองให้มีความเพียรพยายามไปสู่ความสำเร็จที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า "การมีแรงจูงใจที่ดี"

ตาราง 6 องค์ประกอบ "การรู้ศักยภาพของตน"

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักองค์ประกอบ
4	ฉันไม่เคยท้อแท้ให้กับการทำงาน แต่จะทำแบบขอไปทีทุกครั้ง	.504
38	ฉันสามารถทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้	-.399
44	ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีเวลาว่างมากเกินไป	.409
47	ฉันมักจะทำงานเสร็จแบบฉิวเฉียด และผลงานมักจะไม่เป็นที่พอใจ ของตนเอง	.617
53	ฉันมักจะส่งรายงานเป็นคนสุดท้าย หรือส่งไม่ทันเวลาเสมอ	.523

จากตาราง 6 พบว่า องค์ประกอบ 4 ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 1 คุณลักษณะคือ การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน (self-actualization) ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อตามคุณลักษณะย่อยดังกล่าวเป็น "การรู้ศักยภาพของตน"

ตาราง 7 องค์ประกอบ “การตระหนักรู้สังคม”

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักองค์ประกอบ
19	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	.482
93	ฉันยอมให้กระเป๋าเป็นที่ใส่ขยะ แทนที่จะทิ้งลงบนพื้น	.490
100	ฉันสำนึกว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ดังนั้นจึงเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมเสมอ	.528
20	หากมีสิ่งใดที่สามารถทำให้คนรอบข้างสบายใจได้ ฉันจะทำอย่างไม่ลังเล	.599
24	แค่ฟังน้ำเสียงของอีกฝ่าย ฉันก็สามารถรู้ได้ว่าเขารู้สึกอย่างไร	.498
94	แม้อีกฝ่ายจะไม่บอกฉันตรง ๆ ว่าเขาคิดหรือรู้สึกอย่างไร แต่ฉันเข้าใจความรู้สึกนั้นได้ดี	.432
103	หากเพื่อนหรือคนรอบข้างประสบความสำเร็จ ฉันก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย	.709
106	ฉันเชื่อว่าคนทุกคนย่อมมีเหตุผลในการกระทำของเขาทั้งสิ้น	.655
3	ฉันมีความสามารถในการประนีประนอมเมื่อคนอื่นขัดแย้งกัน	.404
21	หากมีความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ฉันมั่นใจว่าตัวเองสามารถวางตัวเป็นกลางได้	.579
104	ฉันไม่เชื่อว่าคนเราจะแตกแยกกันด้วยเรื่องที่ไม่มียุติความจริง	.527
57	ฉันไม่เคยหงุดหงิดหรือรำคาญเมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือ	.441
59	เมื่อฉันได้ฟังความทุกข์ของคนอื่นแล้ว ก็มักจะเกิดความสงสารในชะตากรรมของเขา	.606
67	เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ ฉันจะใส่ใจถามไถ่และหาทางช่วยเหลือ	.704
74	ฉันคิดว่าการที่ฉันโดนตำหนินั้น เนื่องจากบุคคลนั้นเขาหวังดีกับฉัน	.345
81	ฉันคิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะจมอยู่กับอดีต ในเมื่อคนเรายังต้องมุ่งไปข้างหน้า	.372
83	ฉันคิดอยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่าฉันจะไม่เก่งหรือฉลาด แต่ฉันยังโชคดีที่เกิดมาไม่พิการ	.422

จากตาราง 7 พบว่า องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 5 คุณลักษณะคือ การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) การเข้าใจคนอื่น (understand others) การจัดการความขัดแย้ง (conflict management) และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy)

ซึ่งคุณลักษณะย่อยที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ตลอดไปจนถึงสังคมที่อยู่อาศัยในรูปแบบของความเข้าใจ (การมองโลกในแง่ดีและการเข้าใจคนอื่น) ความเห็นใจ และการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “การตระหนักรู้สังคม”

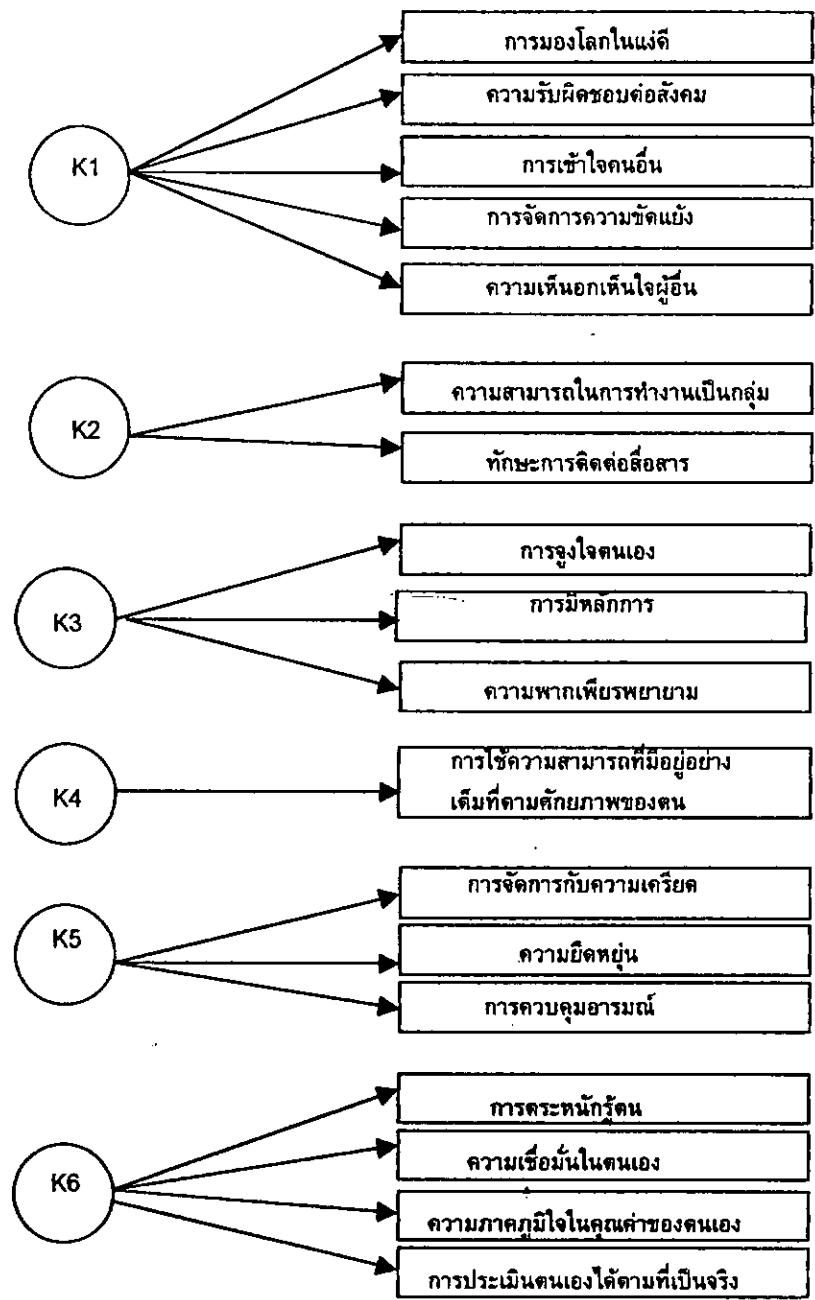
ตาราง 8 องค์ประกอบ “การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม”

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักองค์ประกอบ
7	หากมีโอกาสเลือกได้ ฉันชอบที่จะทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานเป็นกลุ่ม	.437
22	เพื่อนทุกคนลงความเห็นว่าคุณไม่มีความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม	.608
30	ฉันจะทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากหากทำเป็นทีม	-.595
32	ฉันรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบเมื่อทำรายงานกลุ่ม	.488
61	ฉันคิดว่าตัวเองไม่ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนในกลุ่มที่ทำงานด้วยกัน	.544
9	ฉันเป็นคนที่ไม่เล่าเรื่องตลกแล้วเพื่อนไม่เคยหัวเราะ	.384
79	ฉันสามารถอธิบายเนื้อหาที่เรียนให้เพื่อนฟังด้วยคำพูดที่เข้าใจง่าย	-.432
97	ฉันมักเกิดความเข้าใจผิดกับคนอื่น เพราะการพูดคุยที่ดีความไปคนละทาง	.370

จากตาราง 8 พบว่า องค์ประกอบข้างต้นหลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ประกอบด้วย สมรรถนะย่อย 2 คุณลักษณะ คือ ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (team capabilities) และทักษะการติดต่อสื่อสาร (communication skill)

เมื่อพิจารณาจากข้อความที่อยู่ในสมรรถนะทั้งสองประการ พบว่า ข้อคำถามจะแสดงถึงทักษะและความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างด้วยการสื่อสารด้วยภาษาพูด ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม”

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น ผู้วิจัยจึงสร้างผังทฤษฎีโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ที่สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบขึ้น ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 ผังแสดงโครงสร้างเขาวงกตอารมณ์ ซึ่งเป็นผลที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

2. ผลการยืนยันโครงสร้างเขาวนอารมณ์ที่สร้างขึ้น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ได้ปรับปรุงและตัดข้อความจนเหลือเพียง 72 ข้อ ตามผลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจข้างต้น แล้วนำไปให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,012 คน ทำแบบวัดดังกล่าว เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อให้แน่ใจว่าโครงสร้างเขาวนอารมณ์ที่ได้จากขั้นตอนก่อนหน้านี้จะมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ AMOS วิเคราะห์องค์ประกอบลำดับที่สอง (second-order) จากโมเดลโครงสร้างที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ผลการวิเคราะห์พบว่า ข้อ 23 ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบหลักที่ 6 มีค่าวิฤติไม่ถึงเกณฑ์ ส่วนองค์ประกอบหลักที่ 4 นั้นมีค่าไม่ถึงเกณฑ์ถึง 3 ข้อ ทำให้เหลือเพียง 2 ข้อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจตัดองค์ประกอบที่ 4 ออกไป ดังนั้นโครงสร้างเขาวนอารมณ์ในท้ายสุดนี้จึงเหลือเพียง 5 องค์ประกอบหลัก และ 17 องค์ประกอบย่อย มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 66 ข้อ ดังค่าสถิติในตาราง 9

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย	ข้อ	น้ำหนักองค์ประกอบ	R ²
K1	E1		0.869**	0.755
		y57	0.610**	0.373
		y60	0.640**	0.410
		y61	0.656**	0.430
	E2		0.855**	0.731
		y13	0.518**	0.269
		y64	0.515**	0.265
		y67	0.562**	0.316
	E3		1.004**	1.009
		y14	0.668**	0.446
		y20	0.480**	0.230
		y65	0.585**	0.342
		y69	0.709**	0.503
	E4	y72	0.620**	0.384
			0.886**	0.786
		y3	0.533**	0.284
		y16	0.560**	0.314
	E5	y70	0.502**	0.252
			0.933**	0.871
		y46	0.512**	0.262
		y47	0.670**	0.449
		y54	0.724**	0.524

ตาราง 9 (ต่อ)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย	ข้อ	น้ำหนักองค์ประกอบ	R ²
K2	E6		0.657**	0.431
		y7	0.604**	0.365
		y18	0.469**	0.220
		y25	0.648**	0.420
		y28	0.708**	0.501
		y49	0.696**	0.484
	E7		1.514**	2.292
		y9	0.389**	0.151
		y59	-0.473**	0.223
		y66	0.420**	0.176
K3	E8		0.950**	0.902
		y2	0.481**	0.231
		y21	0.512**	0.262
		y41	0.649**	0.421
		y42	0.591**	0.349
	E9		0.968**	0.936
		y34	0.601**	0.361
		y58	0.680**	0.463
		y63	0.603**	0.364
		y15	0.556**	0.309
	E10		0.979**	0.959
		y19	0.601**	0.361
		y68	0.690**	0.476
		y71	0.706**	0.499
K5	E12		1.117**	1.247
		y6	0.462**	0.213
		y10	-0.368**	0.135
		y12	-0.365**	0.133
		y30	0.353**	0.125
	E13		1.040**	1.081
		y24	0.506**	0.256
		y26	0.560**	0.313
		y43	0.445**	0.198
		y51	-0.324**	0.105

ตาราง 9 (ต่อ)

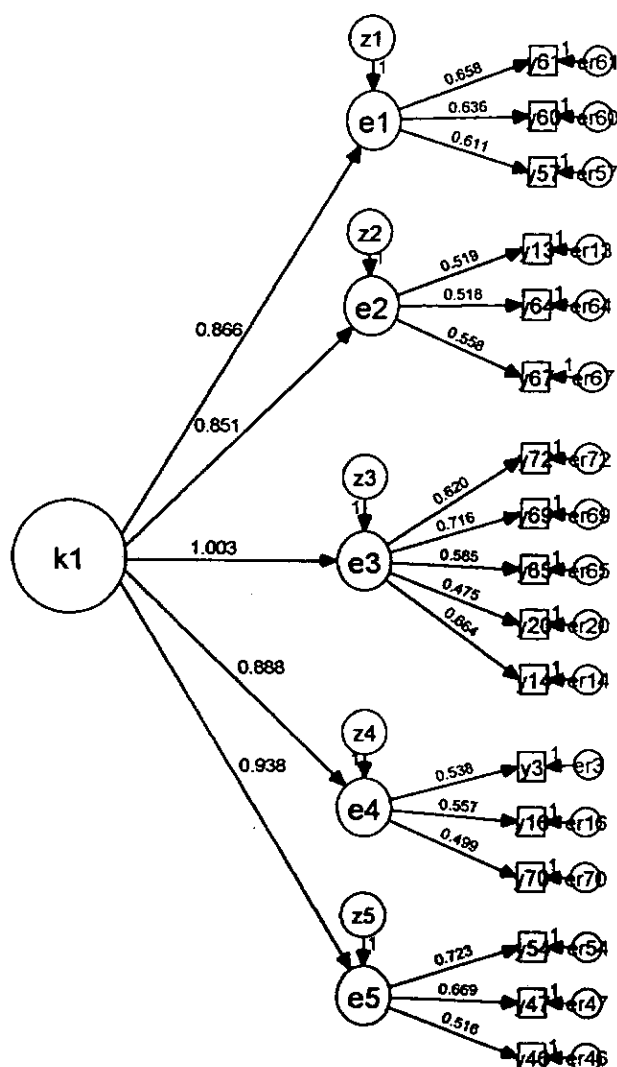
องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย	ข้อ	น้ำหนักองค์ประกอบ	R ²
K5	E14		-0.474**	0.225
		y11	0.647**	0.419
		y27	0.648**	0.420
		y35	0.609**	0.370
		y48	0.623**	0.388
		y50	0.477**	0.228
		y52	0.703**	0.494
K6	E15		0.938**	0.880
		y1	0.398**	0.158
		y8	-0.317**	0.101
		y17	0.517**	0.267
		y33	0.565**	0.319
		y36	0.526**	0.276
	E16		-0.660**	0.436
		y5	0.502**	0.252
		y31	0.487**	0.237
		y44	0.578**	0.334
	E17		-1.129**	1.276
		y29	0.360**	0.130
		y37	0.273**	0.074
		y40	-0.316**	0.100
		y53	-0.320**	0.103
	E18		1.162**	1.350
		y22	0.389**	0.151
		y55	0.413**	0.170
		y56	-0.329**	0.108
		y62	-0.329**	0.108
Chi-square = 6579.544				
Degrees of freedom = 2052				
Probability level = 0.000				

ผลที่ได้จากตาราง 9 จะเห็นได้ว่าค่าไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่สอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย แต่จากข้อสังเกตของเบแนลอร์

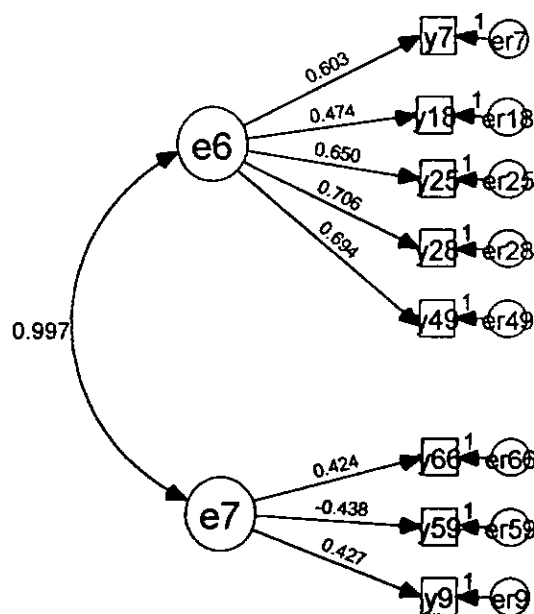
(Huang Yi-Hui. 2001 : 61-90 ; citing Bentler. 1990) พบว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อจะดูว่าข้อมูลเชิงประจักษ์สอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยหรือไม่นั้น จะพิจารณาเฉพาะค่าไค-สแควร์เพียงค่าเดียวไม่ได้ เนื่องจากค่าไค-สแควร์มักจะแปรผันไปตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตัวแปรในโมเดล ซึ่งถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ และตัวแปรมีจำนวนมาก ค่าไค-สแควร์ที่ได้จะยิ่งสูง ซึ่งทำให้มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องดูดัชนีตัวอื่นประกอบด้วย ได้แก่ ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (comparative fit index หรือ CFI) ดัชนีความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (adjusted goodness-of-fit index หรือ AGFI)

ค่ารากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (root mean square error of approximation หรือ RMSEA) และดัชนีวัดความเที่ยงตรงข้ามกลุ่ม (expected cross-validation index หรือ ECVI) โดยทั้งค่า CFI และ AGFI นั้นยิ่งเข้าใกล้ 1.00 จะยิ่งดี ส่วนค่าของ RMSEA และ ECVI นั้นต้องอยู่ในช่วงความเชื่อมั่นที่คำนวณได้

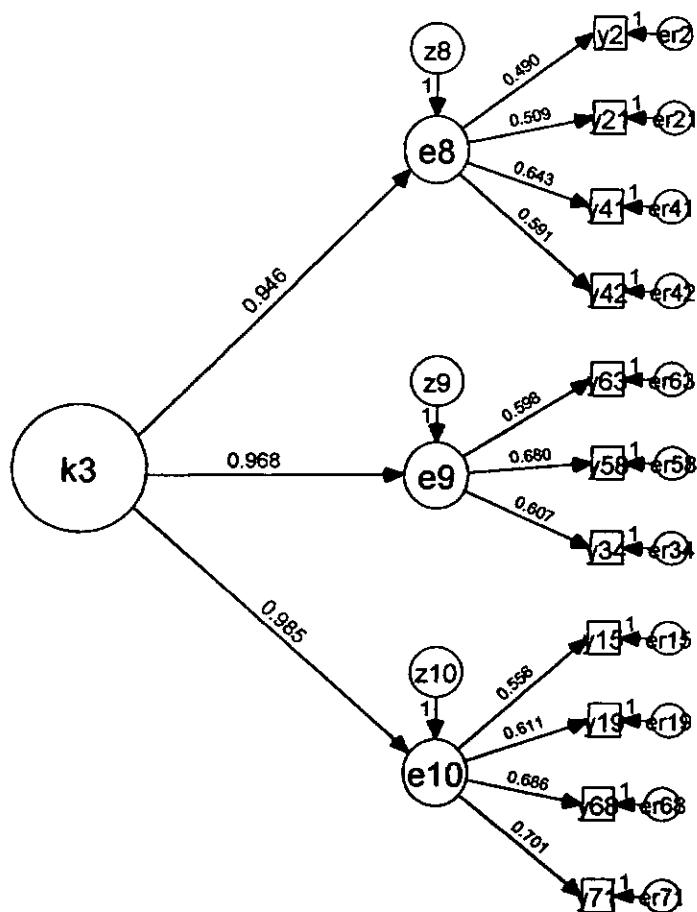
นอกจากนี้แล้วผู้วิจัยเห็นว่าควรจะทดสอบโมเดลโครงสร้างเป็นรายองค์ประกอบ เพื่อดูค่าของดัชนีแต่ละองค์ประกอบหลักด้วย ซึ่งได้ผลตามภาพประกอบ 8 ถึงภาพประกอบ 12 และได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ร่วมกันดังตาราง 10



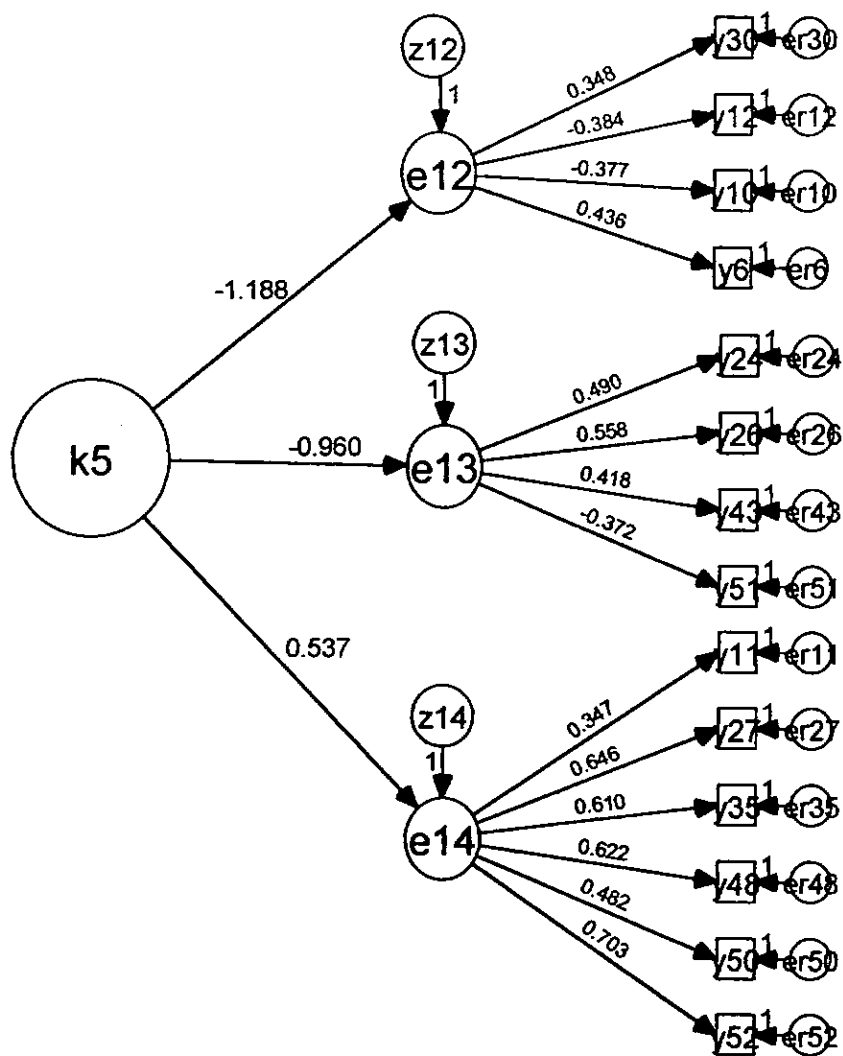
ภาพประกอบ 8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ "การตระหนักรู้สังคม" (K1)



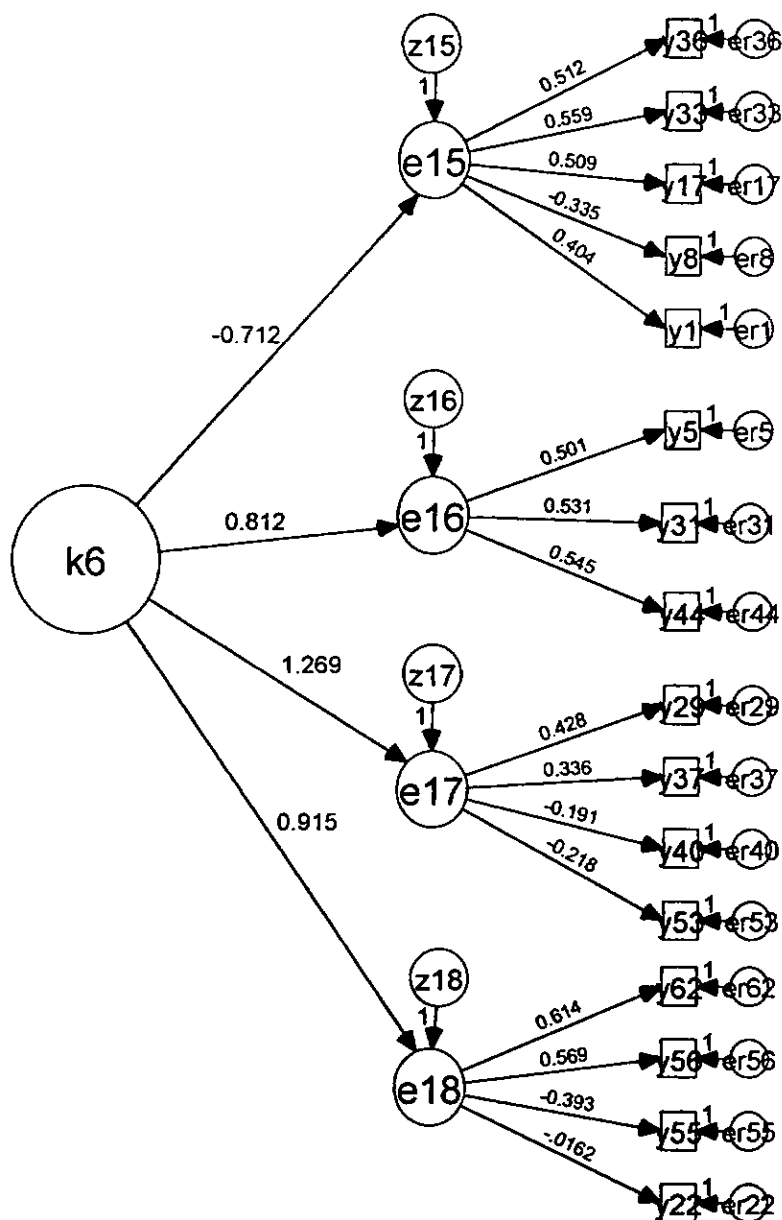
ภาพประกอบ 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ “การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม” (K2)



ภาพประกอบ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ “การมีแรงจูงใจ” (K3)



ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ "การจัดการอารมณ์" (K5)



ภาพประกอบ 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบ "การรู้จักตนเอง" (K6)

ตาราง 10 ผลสรุปความสอดคล้องของข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดลโดยพิจารณาจากดัชนีชี้วัด

โมเดล	χ^2	df	CFI	AGFI	RMSEA(91%CI)	ECVI(90%CI)
รวม	6579.544	2052	0.819	0.827	0.050 (.049-.051)	7.794 (7.521-8.075)
องค์ประกอบ K1	366.082	114	0.939	0.934	0.050 (.044-.056)	0.502 (0.441-0.571)
องค์ประกอบ K2	98.238	19	0.946	0.947	0.069 (.056-.082)	0.149 (0.119-0.189)
องค์ประกอบ K3	156.382	41	0.957	0.947	0.056 (.047-.066)	0.233 (0.194-0.281)
องค์ประกอบ K5	397.813	74	0.859	0.910	0.070 (.064-.077)	0.520 (0.453-0.594)
องค์ประกอบ K6	1086.681	100	0.888	0.878	0.096 (.092-.100)	1.309 (1.194-1.433)

CFI = comparative fit index
AGFI = adjusted goodness of fit index
RMSEA = root mean square error of approximation
CI = confident interval
ECVI = expected cross-validation index

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 10 เมื่อพิจารณาดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ CFI, AGFI, RMSEA และ ECVI ซึ่งค่าที่ได้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ประกอบกับเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีนัยสำคัญจากตารางที่ 9 แล้ว ผู้วิจัยจึงสรุปโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ครั้งนี้เป็น 5 องค์ประกอบหลัก และแต่ละองค์ประกอบหลักจะมีสมรรถนะย่อยรวมกันทั้งสิ้น 17 ด้าน ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ประกอบด้วยสมรรถนะดังกล่าวมีจำนวนทั้งสิ้น 66 ข้อ ซึ่งจะได้หาคุณภาพของเครื่องมือเป็นลำดับต่อไป

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ในการศึกษาวิจัยทั้ง 5 องค์ประกอบ มีชื่อและนิยามเรียงตามลำดับจากสมรรถนะภายในตนไปหาภายนอก (สังคมและผู้อื่น) ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 “การรู้จักตนเอง” หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตน รู้ถึงข้อดีข้อด้อยของตนตามความเป็นจริง พร้อมทั้งตระหนักในคุณค่าและภาคภูมิใจในความสามารถที่มีอยู่ของตนด้วย ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 4 ด้าน คือ การตระหนักรู้ตน ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง และการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง

องค์ประกอบที่ 2 “การจัดการอารมณ์” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและปรับอารมณ์ของตนให้ยืนหยัดรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ด้วยความเหมาะสม ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 3 ด้าน คือ การจัดการกับความเครียด ความยืดหยุ่น และการควบคุมอารมณ์

องค์ประกอบที่ 3 “การมีแรงจูงใจที่ดี” หมายถึง ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจตน ยึดมั่นในหลักการ และเพียรพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 3 ด้าน คือ การจูงใจตนเอง การมีหลักการ และความพากเพียรพยายาม

องค์ประกอบที่ 4 “การตระหนักรู้สังคม” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักรับผิดชอบต่อสังคมที่อยู่อาศัย มองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้น มีความเมตตาและเข้าใจจิตใจและความรู้สึกของบุคคลอื่น ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 5 ด้าน คือ การมองโลกในแง่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม การเข้าใจคนอื่น การจัดการความขัดแย้ง และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 5 “ทักษะการทำงานกลุ่ม” หมายถึง ความสามารถในการมีทักษะการสื่อสารเพื่อ ความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น และการร่วมมือร่วมใจกับบุคคลอื่นในการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยสมรรถนะย่อย 2 ด้าน คือ ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม และทักษะการติดต่อสื่อสาร

✓ ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดรายข้อ ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน ประจำข้อกับคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบ/ แสดงดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ระหว่างคะแนนประจำข้อกับคะแนน รวมแต่ละองค์ประกอบ (r_{factor})

ข้อ	(r_{factor})	ข้อ	(r_{factor})	ข้อ	(r_{factor})
1	.320**	23	.586**	45	.525**
2	.358**	24	.251**	46	.520**
3	.376**	25	.582**	47	.518**
4	.528**	26	.550**	48	.551**
5	.540**	27	.553**	49	.508**
6	.603**	28	.653**	50	.510**
7	.682**	29	.663**	51	.199**
8	.549**	30	.617**	52	.319**
9	.618**	31	.714**	53	.470**
10	.722**	32	.557**	54	.418**
11	.642**	33	.605**	55	.459**
12	.598**	34	.653**	56	.368**
13	.564**	35	.708**	57	.370**
14	.554**	36	.693**	58	.388**
15	.552**	37	.085*	59	.419**
16	.446**	38	.224**	60	.477**
17	.695**	39	.433**	61	.437**
18	.689**	40	.458**	62	.442**
19	.285**	41	.249**	63	.401**
20	.733**	42	.117**	64	.191**
21	.735**	43	.171**	65	.298**
22	.714**	44	.339**	66	.326**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลวิเคราะห์ดังปรากฏในตารางที่ 11 พบว่าข้อทดสอบ 66 ข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในแต่ละองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง .117 ถึง .735 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกข้อ

✓2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัด ผู้วิจัยใช้วิธีการหาความสอดคล้องภายในของแบบวัด (วิเคราะห์หาค่าแอลฟา) กับกลุ่มตัวอย่าง 1,012 คน และการสอบวัดซ้ำ โดยนำแบบวัดเขาวนอารมณ์ไปสอบวัดซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 109 คน แล้วนำกลับมาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง พบว่า เมื่อวิเคราะห์หาค่าแอลฟาแล้ว แบบวัดทั้งฉบับมีความเชื่อมั่น .8532 และเมื่อใช้การทดสอบแบบสอบซ้ำ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเป็น .840/ดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดเขาวนอารมณ์

การหาค่าความเชื่อมั่น	N	ค่าความเชื่อมั่น
วิธีหาความสอดคล้องภายใน (α)	1,012	.8532
วิธีสอบซ้ำ	109	.840**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

✓3. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบวัดเขาวนอารมณ์ของคมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์/ได้ผลดังตาราง 13

ตาราง 13 สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเขาหน้าอารมณ์ของผู้วิจัยกับแบบวัดเขาหน้าอารมณ์ของคมเพชร นัตรสุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

	ES	AS	SR	SA	IN	EM	IR	RE	PS	RT	FL	ST	IC	HA	OP
AWARE	.410**	.090	.267*	.160	.012	.178	.204*	.267*	.117	.151	.088	.282*	.232*	.222*	.275*
CONFIDENT	.177	.311**	.288*	.154	.350**	.033	.114	.036	.103	.112	.117	.283*	.081	.188	.207*
REGARD	.028	.207*	.505**	.219*	.019	.116	.220*	.205*	.036	.173	.081	.121	.050	.269*	.164
ASSESSMENT	.135	.154	.155	.270*	.010	.210*	.281*	.155	.190	.124	.258*	.201*	.051	.194	.147
STRESS	.180	.248*	.245*	.193	.247*	.049	.135	.050	.111	.141	.219*	.412**	.213*	.126	.143
FLEXIBILITY	.209*	.219*	.200*	.239*	.107	.293*	.244*	.005	.022	.174	.388**	.367**	.290*	.210*	.217*
IMPLUSE	.137	.015	.165	.154	.287*	.049	.104	.195	.190	.119	.305**	.429**	.597**	.117	.152
MOTIVATION	.052	.004	.341**	.255*	.051	.262*	.163	.241*	.036	.001	.029	.277*	.059	.202*	.444**
ASSERTIVE	.103	.174	.180	.210*	.013	.209*	.177	.180	.066	.071	.118	.230*	.002	.031	.241*
PERSEVE	.086	.074	.310**	.219*	.051	.241*	.104	.312**	.052	.085	.009	.286*	.075	.204*	.432**
EMPATHY	.182	.050	.201*	.210*	.040	.317**	.182	.360**	.066	.018	.126	.170	.016	.161	.096
OPTIMISM	.151	.153	.184	.149	.075	.298*	.209*	.284*	.037	.061	.106	.206*	.078	.263*	.354**
UNDERSTAND	.139	.036	.281*	.222*	.059	.451**	.195	.181	.114	.065	.009	.212*	.054	.164	.255*
SOCIAL RES	.034	.053	.040	.211*	.037	.159	.072	.220*	.070	.065	.028	.118	.025	.045	.129
CONFLICT	.058	.007	.171	.201*	.097	.231*	.195	.192	.105	.030	.009	.287*	.068	.199	.275*
TEAM	.164	.079	.081	.057	.028	.050	.181	.128	.022	.165	.237*	.037	.088	.136	.049
COMMUNICA	.126	.198	.241*	.140	.012	.174	.231*	.178	.056	.123	.135	.142	.041	.155	.104

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 พบว่า

ในสมรรถนะ “การตระหนักรู้ตน” (AWARE) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (ES) ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR) ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (IC) การมีความสุข ความพอใจในชีวิต (HA) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .222 ถึง .410 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การตระหนักรู้ตน” สูงสุดคือความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (ES)

ในสมรรถนะ “ความเชื่อมั่นในตนเอง” (CONFIDENT) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง (AS) ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (IN) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .207 ถึง .350 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “ความเชื่อมั่นในตนเอง” สูงสุดคือความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (IN)

ในสมรรถนะ “ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตน” (REGARD) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง (AS) ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR) ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE) และการมีความสุข ความพอใจในชีวิต (HA) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .205 ถึง .505 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตน” สูงสุดคือ ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR)

สมรรถนะ “การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง” (ASSESSMENT) มีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR) และมีความยืดหยุ่น (FL) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .201 ถึง .281 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง” สูงสุดคือ ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR)

สมรรถนะ “การจัดการกับความเครียด” (STRESS) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง (AS) ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) มีความยืดหยุ่น (FL) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) และความสามารถในการควบคุมตนเอง (IC) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .213 ถึง .412 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การจัดการกับความเครียด” สูงสุดคือ ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST)

สมรรถนะ “ความยืดหยุ่น” (FLEXIBILITY) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (ES) ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง (AS) ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR) มีความยืดหยุ่น (FL) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (IC) การมีความสุข

ความพอใจในชีวิต (HA) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .200 ถึง .388 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “ความยืดหยุ่น” สูงสุดคือ การมีความยืดหยุ่น (FL)

สมรรถนะ “การควบคุมอารมณ์” (IMPLUSE) มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (IN) มีความยืดหยุ่น (FL) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) และความสามารถในการควบคุมตนเอง (IC) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .287 ถึง .597 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การควบคุมอารมณ์” สูงสุดคือความสามารถในการควบคุมตนเอง (IC)

สมรรถนะ “การจูงใจตนเอง” (MOTIVATION) มีความสัมพันธ์กับความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) การมีความสุข ความพอใจในชีวิต (HA) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .202 ถึง .444 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การจูงใจตนเอง” สูงสุดคือ การมองโลกในแง่ดี (OP)

สมรรถนะ “การมีหลักการ” (ASSERTIVE) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .209 ถึง .241 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การมีหลักการ” สูงสุดคือ การมองโลกในแง่ดี (OP)

สมรรถนะ “ความพากเพียรพยายาม” (PERSEVE) มีความสัมพันธ์กับความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) การมีความสุข ความพอใจในชีวิต (HA) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .204 ถึง .432 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “ความพากเพียรพยายาม” สูงสุดคือการมองโลกในแง่ดี (OP)

สมรรถนะ “ความเห็นอกเห็นใจ” (EMPATHY) มีความสัมพันธ์กับความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) และความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .201 ถึง .360 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “ความเห็นอกเห็นใจ” สูงสุดคือ ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE)

สมรรถนะ “การมองโลกในแง่ดี” (OPTIMISM) มีความสัมพันธ์กับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR) ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม (RE) สามารถในการจัดการความเครียด (ST) การมีความสุข ความพอใจในชีวิต (HA) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .206 ถึง .354 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ “การมองโลกในแง่ดี” สูงสุดคือ การมองโลกในแง่ดี (OP)

สมรรถนะ “การเข้าใจคนอื่น” (UNDERSTAND) มีความสัมพันธ์กับความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (SR) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) สามารถในการจัดการความเครียด (ST) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .212 ถึง

.451 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ "การเข้าใจคนอื่น" สูงสุดคือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM)

สมรรถนะ "ความรับผิดชอบต่อสังคม" (SOCIAL RES) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) และความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (RE) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .211 และ .220 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ "ความรับผิดชอบต่อสังคม" สูงสุดคือ ความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (RE)

สมรรถนะ "การจัดการความขัดแย้ง" (CONFLICT) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง (SA) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EM) ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .201 ถึง .287 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์กับสมรรถนะ "การจัดการความขัดแย้ง" สูงสุดคือ ความสามารถในการจัดการความเครียด (ST)

สมรรถนะ "ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม" (TEAM)) มีความสัมพันธ์กับการมีความยืดหยุ่น (FL) ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์เป็น .237 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมรรถนะ "การมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร" (COMMUNICA) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพินิจพิจารณาตนเอง (SR) และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (IR) โดยมีค่าสหสัมพันธ์ .241 และ .231 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อกำหนดโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4
2. เพื่อสร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ตามโครงสร้างที่ได้กำหนดขึ้น
3. เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ได้สร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,826 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ครอบคลุมโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ตามที่ได้ศึกษาเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 66 ข้อ
2. มาตราประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของ คมเพชร จัตุรงค์กุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) จำนวน 125 ข้อ

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ แล้วนำไปทดสอบครั้งที่ 1 เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ทดสอบครั้งที่ 2 เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และทดสอบครั้งที่ 3 พร้อมแบบวัดอื่นเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และหาค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็นสองส่วนใหญ่ ๆ คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อพัฒนาโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ และการหาคุณภาพของแบบวัดที่สร้างขึ้นตามโครงสร้างเขาวนอารมณ์ของผู้วิจัย

✓สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ สรุปได้ดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์หาจำนวนองค์ประกอบ ค่าการรวมกัน ค่าไอเกน ค่าร้อยละของความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม โดยสกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ พบว่าองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 มี 26 องค์ประกอบ ค่าความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบทั้ง 26 องค์ประกอบเท่ากับร้อยละ 57 ของความแปรปรวนทั้งหมด

1.2 ผลการหมุนแกนภายหลังการสกัดองค์ประกอบ เพื่อให้ตัวแปรสัมพันธ์กับองค์ประกอบมากขึ้น โดยการหมุนแกนแบบออร์โธกอนอล (Orthogonal Rotation) วิธีแวนแมกซ์ ผลการหมุนแกนได้แบบแผน

องค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำผลมากำหนดเป็นองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ 6 ด้าน ประกอบด้วย สมรรถนะย่อย 18 คุณลักษณะ และมีข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 72 ข้อ ได้แก่

องค์ประกอบ 1 ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม การเข้าใจคนอื่น การจัดการความขัดแย้ง และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีข้อคำถามรวมกัน 17 ข้อ

องค์ประกอบ 2 ประกอบด้วย ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม และทักษะการติดต่อสื่อสาร มีข้อคำถาม 8 ข้อ

องค์ประกอบ 3 ประกอบด้วย การรู้จักตนเอง มีหลักการ และความพากเพียรพยายาม รวมข้อคำถาม 11 ข้อ

องค์ประกอบ 4 ประกอบด้วย การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน มี 5 ข้อ

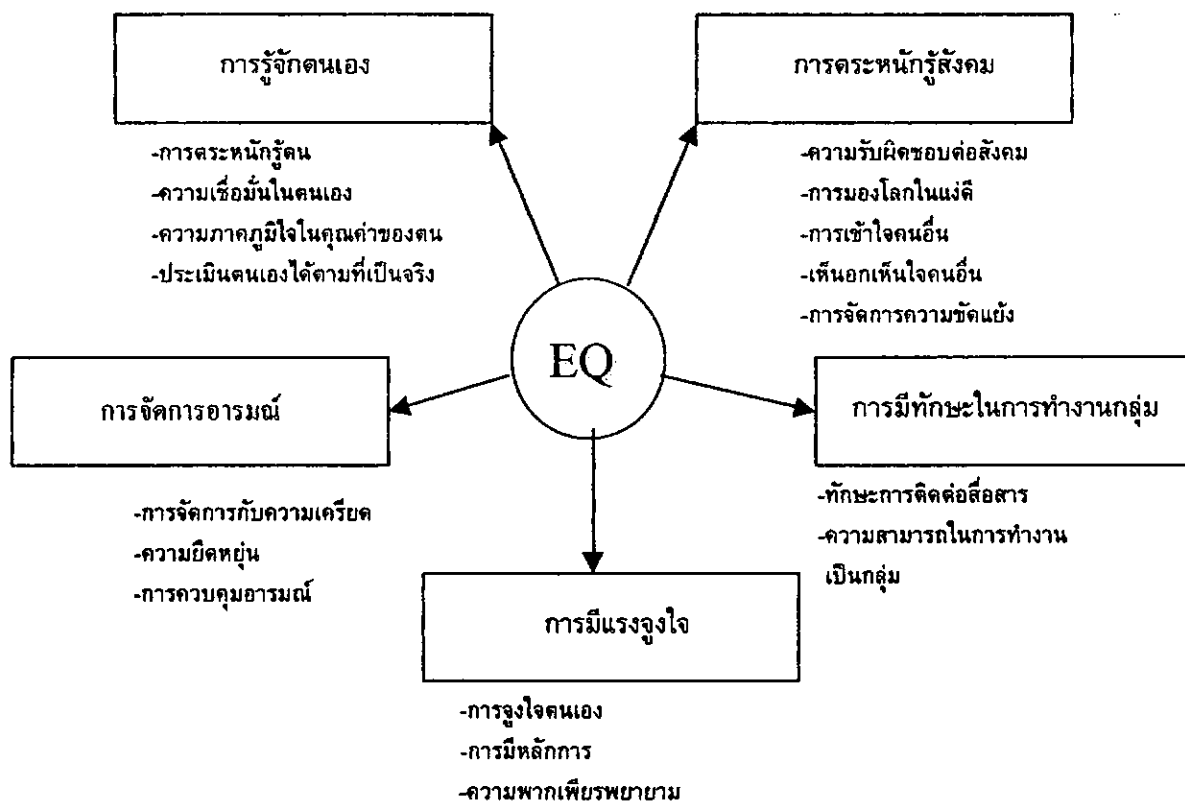
องค์ประกอบ 5 ประกอบด้วย การจัดการกับความเครียด ความยืดหยุ่น และการควบคุมอารมณ์ มี 14 ข้อ

องค์ประกอบ 6 ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตน ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง และการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง มี 17 ข้อ

2. ผลการยืนยันโครงสร้างเขาวนอารมณ์ที่สร้างขึ้น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,012 คน โดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ AMOS พบว่า ข้อ 23 ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบที่ 6 มีค่าวิกฤติไม่ถึงเกณฑ์ ส่วนองค์ประกอบที่ 4 นั้นมีค่าไม่ถึงเกณฑ์ถึง 3 ข้อ ทำให้เหลือเพียง 2 ข้อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจตัดองค์ประกอบที่ 4 ออกไป ดังนั้นโครงสร้างเขาวนอารมณ์ในท้ายสุดนี้จึงเหลือเพียง 5 องค์ประกอบหลัก และ 17 องค์ประกอบย่อย มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 66 ข้อความ

แม้ว่าทุกค่าของตัวแปรในโครงสร้างจะผ่านค่าวิกฤติแล้ว แต่ค่าไคสแควร์ (χ^2) ที่ได้จากการวิเคราะห์กลับมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งถือว่าโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องพิจารณาดัชนีตัวอื่นประกอบด้วย ได้แก่ ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (comparative fit index หรือ CFI) ดัชนีความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (adjusted goodness-of-fit index หรือ AGFI) ดัชนีวัดความเที่ยงตรงข้ามกลุ่ม (expected cross-validation index หรือ ECVI) และค่ารากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (root mean square error of approximation หรือ RMSEA) ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าดัชนีทั้ง 4 ค่าแสดงให้เห็นว่าโมเดลก่อนข้างจะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งผู้วิจัยก็ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันกับองค์ประกอบทั้ง 5 ซึ่งก็ได้ค่าดัชนีชี้วัดอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทั้งสิ้น



ภาพประกอบ 13 โครงสร้างเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยจึงสรุปโครงสร้างของเชาว์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้เป็น 5 องค์ประกอบหลักได้ดังภาพประกอบ 13 ซึ่งอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้คือ

องค์ประกอบที่ 1 “การรู้จักตนเอง” หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตน รู้ถึงข้อดีข้อด้อยของตนตามความเป็นจริง พร้อมทั้งตระหนักในคุณค่าและภาคภูมิใจในความสามารถที่มีอยู่ของตนด้วย

องค์ประกอบที่ 2 “การจัดการอารมณ์” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและปรับอารมณ์ของตนให้ยืนหยัดรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ด้วยความเหมาะสม

องค์ประกอบที่ 3 “การมีแรงจูงใจ” หมายถึง ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจตน ยึดมั่นในหลักการ และเพียรพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

องค์ประกอบที่ 4 “การตระหนักรู้สังคม” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักรับผิดชอบต่อสังคมที่อยู่อาศัย มองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้น มีความเมตตาและเข้าใจจิตใจและความรู้สึกของบุคคลอื่น

องค์ประกอบที่ 5 “การมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม” หมายถึง ความสามารถในการมีทักษะการสื่อสารเพื่อความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น และการร่วมมือร่วมใจกับบุคคลอื่นในการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดรายข้อ ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนประจำข้อกับคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบ พบว่าข้อทดสอบ 66 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในแต่ละองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง .117 ถึง .735 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกข้อ

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัด ผู้วิจัยใช้วิธีการหาความสอดคล้องภายในของแบบวัด (วิเคราะห์หาค่าแอลฟา) กับกลุ่มตัวอย่าง 1,012 คน และการสอบวัดซ้ำ โดยนำแบบวัดเขาวนอารมณ์ไปสอบวัดซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 109 คน แล้วนำกลับมาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง พบว่า เมื่อวิเคราะห์หาค่าแอลฟาแล้ว แบบวัดทั้งฉบับมีความเชื่อมั่น .8532 และเมื่อใช้การทดสอบแบบสอบซ้ำ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเป็น .840

3. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเขาวนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบวัดของคมเพชร จิตรสุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผลสรุปค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้งสองฉบับ ดังตาราง 14 (แสดงเฉพาะสมรรถนะที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด)

ตาราง 14 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยของเขาวนอารมณ์จากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดของคมเพชรและผ่องพรรณ

องค์ประกอบเขาวนอารมณ์ของผู้วิจัย	องค์ประกอบเขาวนอารมณ์ของคมเพชร และผ่องพรรณ
1.การตระหนักรู้ตน	ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (.410)**
2.ความเชื่อมั่นในตนเอง	ความรู้สึกลึกลับที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (.350)**
3.ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง	ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (.505)**
4.การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง	ความสามารถในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (.281)*
5.การจัดการกับความเครียด	ความสามารถในการจัดการความเครียด (.412)**
6.ความยืดหยุ่น	มีความยืดหยุ่น (.388)**
7.การควบคุมอารมณ์	ความสามารถในการควบคุมตนเอง (.597)**
8.การมองโลกในแง่ดี	การมองโลกในแง่ดี (.444)**
9.การมีหลักการ	การมองโลกในแง่ดี (.241)*
10.ความพากเพียรพยายาม	การมองโลกในแง่ดี (.432)**
11.ความเห็นอกเห็นใจ	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (.360)**
12.การมองโลกในแง่ดี	การมองโลกในแง่ดี (.354)**
13.การเข้าใจคนอื่น	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (.451)**
14.ความรับผิดชอบต่อสังคม	ความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (.220)*
15.การจัดการความขัดแย้ง	ความสามารถในการจัดการความเครียด (.287)*
16.ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม	มีความยืดหยุ่น (.237)*
17.การมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร	ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (.241)*

อภิปรายผล

1. การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อหาโครงสร้างเชาว์อารมณ์ ได้ผลที่แตกต่างไปจากการศึกษาเอกสารในเบื้องต้น ทำให้จำนวนสมรรถนะย่อยของเชาว์อารมณ์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมไว้ลดลงจาก 20 ด้านเหลือเพียง 17 ด้าน

การที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจาก

1.1 สังกัพื้นฐานของการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบ เมื่อผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจแล้วจัดกลุ่มองค์ประกอบร่วม พบว่ามีสมรรถนะย่อยบางตัวหายไป ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากโมเดลโครงสร้างเดิมที่ตั้งไว้ไม่สอดคล้องสัมพันธ์กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งก็ตรงตามวัตถุประสงค์ในการใช้การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเพื่อพัฒนาโมเดล เพราะผู้วิจัยต้องการสำรวจและระบุองค์ประกอบร่วมที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบจะช่วยลดและจัดกลุ่มขององค์ประกอบเพื่อให้ทราบแบบแผนและโครงสร้างของข้อมูลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.2 โครงสร้างของเชาว์อารมณ์ที่ผู้วิจัยศึกษาในครั้งแรกมีสมรรถนะย่อยถึง 20 ด้าน และในบางสมรรถนะมีการตั้งนิยามเชิงปฏิบัติการที่มีความคล้ายคลึงกันมากเกินไป ทำให้จำนวนของสมรรถนะที่ได้จากการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจลดลงจากโครงสร้างเดิมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในเบื้องต้น เพราะการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจทำให้สมรรถนะที่คล้ายคลึงกันจัดรวมเข้าด้วยกัน

1.3 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากโมเดลสมมุติฐานโครงสร้างเชาว์อารมณ์ในการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจของผู้วิจัยที่เริ่มต้นนั้นถือว่าเป็นโครงสร้างโดยทั่ว ๆ ไป เมื่อนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างใดก็ถือว่าผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจนั้นจะทำให้ได้โครงสร้างเชาว์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างนั้น เมื่อผู้วิจัยระบุกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังนั้นโครงสร้างเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จะเป็น 6 องค์ประกอบหลักและ 18 องค์ประกอบย่อย แทนที่จะเป็น 20 องค์ประกอบย่อย ก็ไม่ใช่ข้อด้อยของงานวิจัยนี้ เพราะถ้าหากผู้วิจัยเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา หรือนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจก็อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากนี้เช่นกัน

2. ผลจากการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันทำให้โครงสร้างของเชาว์อารมณ์แตกต่างไปจากที่ผู้วิจัยกำหนดจากผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ในการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วได้ผลที่แตกต่างไปจากองค์ประกอบเชิงสำรวจก็จัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังกัพื้นฐานของการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากโมเดลโครงสร้างเดิมที่ตั้งไว้ไม่สอดคล้องสัมพันธ์กับข้อมูล ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนโมเดลให้ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

อันที่จริงการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์นั้น โบยาซซิส (Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000 : 343-388) ก็เคยทำกับโครงสร้างเชาว์อารมณ์ของโกลแมนมาแล้ว จากโครงสร้างเชาว์อารมณ์ของโกลแมน (1998) โบยาซซิสและคณะได้ทำการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเพื่อจะพิจารณาว่าการจัดองค์ประกอบของโกลแมนเป็นจริงมากน้อยเพียงใดสำหรับข้อมูลเชิงประจักษ์

การจัดกลุ่มปรากฏผลที่แตกต่างไปจากโครงสร้างเดิมที่โกลแมนได้กำหนดไว้ ซึ่งเราได้ตั้งข้อสังเกตว่าอาจจะขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่าง เพราะกลุ่มตัวอย่างนั้นได้มาจากนักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาบริหารธุรกิจที่มีอาชีพต่าง ๆ กันคือ พนักงานขาย นักวิเคราะห์การเงิน นักทรัพยากรมนุษย์ และผู้ดำรงตำแหน่งบริหาร

ในการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบของโบยาซซิส จากกลุ่มตัวอย่าง 596 ราย สามารถแบ่งเชาว์อารมณ์ได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ จากเดิมที่โกลแมนจัดไว้เป็น 5 หมวดหลัก ดังตาราง 15

ตาราง 15 เปรียบเทียบการจัดกลุ่มสมรรถนะ (competencies) จากทฤษฎีของโกลแมน กับการวิเคราะห์องค์ประกอบของนโยบายชิส

การจัดกลุ่มตามทฤษฎีของโกลแมน (1998)	ผลการจัดกลุ่มจากข้อมูลเชิงประจักษ์
<u>การตระหนักรู้ตน</u>	<u>การตระหนักรู้ตน</u>
การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง	การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	การมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
<u>การจัดระเบียบตนเอง</u>	<u>การจัดการตนเอง</u>
การควบคุมตนเอง	การควบคุมตนเอง
การสร้างความสำเร็จ	
การมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา	ความเชื่อมั่นในตนเอง
ความสามารถในการปรับตัว	ความสามารถในการปรับตัว
การสร้างสรรคสิ่งใหม่	การเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่เสมอ
<u>การจูงใจตนเอง</u>	
การมุ่งมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของงาน	การมุ่งมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของงาน
ความผูกพันที่จะทำให้งานสำเร็จ	
การมีความคิดริเริ่ม	การมีความคิดริเริ่ม
การมองโลกในแง่ดี	
<u>ความเห็นอกเห็นใจ</u>	<u>ทักษะทางสังคม</u>
ความเห็นอกเห็นใจ	ความเห็นอกเห็นใจ
การตระหนักถึงองค์กร	การตระหนักถึงองค์กร
การมีจิตใจใฝ่บริการ	การมีจิตใจใฝ่บริการ
การพัฒนาคนรอบข้าง	การพัฒนาคนรอบข้าง
สร้างโอกาสในความหลากหลาย	
<u>ทักษะทางสังคม</u>	
ความเป็นผู้นำ	ความเป็นผู้นำ
ทักษะการติดต่อสื่อสาร	ทักษะการติดต่อสื่อสาร
การมีอิทธิพลกับเพื่อนร่วมงาน	การมีอิทธิพลกับเพื่อนร่วมงาน
การเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่เสมอ	การสร้างความสำเร็จ
การจัดการความขัดแย้ง	การจัดการความขัดแย้ง
การสร้างความสำเร็จในองค์กร	การสร้างความสำเร็จในองค์กร
การร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน	การทำงานเป็นทีมและสามัคคี
ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม	

ซึ่งมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันตามตาราง 15 ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยคือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ความสามารถในการประเมินตนเองได้อย่างแม่นยำ และการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

2. การจัดการตนเอง ประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว การมุ่งหมายต่อความสำเร็จ การมีความคิดริเริ่ม การเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่เสมอ และความสามารถการควบคุมตนเอง

3. ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย ความเห็นอกเห็นใจ การมีจิตใจใฝ่บริการ การมุ่งพัฒนาบุคคลรอบข้าง ทักษะการติดต่อสื่อสาร การตระหนักและเข้าใจในองค์กร การสร้างความผูกพันในองค์กร การร่วมมือร่วมใจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การสร้างความเชื่อถือกับบุคคลอื่น ความเป็นผู้นำ การมีอิทธิพลกับเพื่อนร่วมงาน และความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม

จากผลที่ได้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า หลังจากการวิเคราะห์องค์ประกอบแล้ว นอกจากองค์ประกอบสำคัญจะลดลงจาก 5 ด้านเป็น 3 ด้านแล้ว ก็พบว่าสมรรถนะย่อยบางตัวหายไป แสดงให้เห็นว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบจะทำให้การจัดกลุ่มเปลี่ยนไปและสมรรถนะลดลงเช่นเดียวกับงานวิจัยในครั้งนี้

3. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ AMOS ได้ค่าไค-สแควร์ (χ^2) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผู้วิจัยก็ยังยืนยันที่จะนำเสนอโครงสร้างเขาวงกตที่ได้อารมณ์ที่ได้ การที่ผู้วิจัยไม่ตัดตัวแปรอื่นเพื่อพยายามทำให้ค่าไค-สแควร์ (χ^2) มีนัยสำคัญ เพราะเห็นว่าค่าวิกฤติ (C.R.) ของน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรแต่ละตัวนั้นเป็นไปตามเกณฑ์คือสูงกว่า 1.96 แล้ว และเมื่อพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้ค่าไค-สแควร์ (χ^2) มีนัยสำคัญ ก็พบว่าเป็นผลเนื่องมาจากขนาดของกลุ่มตัวอย่างและจำนวนตัวแปรในโมเดล เพราะ χ^2 จะมีค่าสูงเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ และมีจำนวนตัวแปรที่ต้องวิเคราะห์จำนวนมาก

ได้มีงานวิจัยที่ทำการทดลองสร้างข้อมูลด้วยวิธีมอนติคาร์โลเพื่อทดสอบผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันกับกลุ่มตัวอย่างสามขนาดคือ 75, 150 และ 300 ซึ่งในแต่ละขนาดกลุ่มตัวอย่างนั้นจะทำซ้ำ 14 ครั้งด้วยวิธีการสุ่ม ตาราง 16 คือผลที่ได้ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับสถิติและดัชนีวัดความกลมกลืนสามชนิดคือ ค่าไคสแควร์ GFI และ AGFI ซึ่งจะเห็นได้ว่าดัชนี GFI และ AGFI ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจน นั่นคือเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ขึ้น ค่าที่ได้จากดัชนีดังกล่าวจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเช่นกัน ส่วนค่าไคสแควร์นั้นจะเห็นไม่ชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยอภิปรายผลว่าเนื่องจากค่าองค์การอิสระซึ่งมีขนาดเล็ก ($df = 4$) แต่เมื่อดูจากแนวโน้มของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก็พอจะบอกได้ว่าค่าไคสแควร์มีโอกาที่จะสูงขึ้นเมื่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ขึ้น (Bollen. 1989 :280)

ตาราง 16 ผลที่ได้จากการจำลองข้อมูลเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันกับขนาดกลุ่มตัวอย่างสามกลุ่ม (75, 150, 300)

ค่าสถิติ	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง		
	75	150	300
$\chi^2(df=4)$	3.77 (2.12)	3.48 (2.57)	3.87 (4.11)
GFI	0.983 (0.010)	0.990 (0.007)	0.995 (0.005)
AGFI	0.928 (0.037)	0.963 (0.024)	0.981 (0.018)

หมายเหตุ ตัวเลขในตารางคือค่าเฉลี่ย ส่วนในวงเล็บคือค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของบูมสมา (Gerbing & Anderson. 1993 : 48-49 ; citing Boomsma. 1982, 1983) ที่ได้ทำศึกษามอนิเตอร์เกี่ยวกับดัชนีความกลมกลืนของค่าไคสแควร์ ซึ่งผลการศึกษา ก็พบว่า ค่าไคสแควร์มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธสมมติฐานถึงแม้ว่าโมเดลที่ทดสอบนั้นจะสมบูรณ์ก็ตาม การค้นพบดังกล่าวเป็นการยืนยันความไม่แน่นอนของการทดสอบความกลมกลืนของโมเดลโดยใช้สถิติไคสแควร์

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 1,012 คน มีตัวแปรในโมเดลถึง 171 ตัวแปร เป็นตัวแปรที่สังเกตได้ 66 ตัวแปร และตัวแปรที่สังเกตไม่ได้ 105 ตัวแปร การวิเคราะห์ต้องคำนวณค่าพารามิเตอร์ถึง 264 ค่า ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ค่า χ^2 ไม่นับสำคัญทางสถิติแต่หากพิจารณาจากหรือถ้าดูดัชนีตัวอื่น ๆ เช่น CFI AGFI RMSEA และ ECVI ซึ่งจากการศึกษาของ โบลเลน (Bollen. 1989 : 277) พบว่า การคำนวณดัชนี GFI และ AGFI จะไม่มีผลจากจำนวนของกลุ่มตัวอย่างมาเกี่ยวข้อง ผิดกับการคำนวณค่าไคสแควร์ อีกทั้งค่าทั้งสองยังจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีมากขึ้นด้วย

จากการวิเคราะห์ค่าดัชนีต่าง ๆ ในการศึกษาครั้งนี้ จะเห็นว่าค่าที่ได้นั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยก็ยังยืนยันโครงสร้างเขาวงกตของคอมเพอร์ ฌัตตรสกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 กรณีคือ

4. ผลจากการศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเขาวงกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบวัดเขาวงกตของคอมเพอร์ ฌัตตรสกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 กรณีคือ

4.1 มีสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่มีชื่อเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน เช่น การตระหนักรู้ตน กับความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง หรือ การจัดการกับความเครียด กับความสามารถในการจัดการความเครียด เป็นต้น ซึ่งผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าสามารถวัดในองค์ประกอบเดียวกันจริง

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะย่อยของแบบวัดเขาวงกตของคอมเพอร์ ฌัตตรสกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ พบว่าแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดเขาวงกตของคอมเพอร์ ฌัตตรสกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ พบว่า

มีความสัมพันธ์กันในหลายองค์ประกอบ ทั้งนี้เนื่องมาจากองค์ประกอบย่อยของแบบวัดทั้งสองฉบับมีความคล้ายคลึงกันในบางองค์ประกอบ ตัวอย่างเช่น ในสมรรถนะ “การตระหนักรู้ตน” (AWARE) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (ES) ในระดับสูงสุด ($r = .410$) เมื่อเทียบกับองค์ประกอบย่อยอื่นที่ “การตระหนักรู้ตน” มีความสัมพันธ์ด้วย ทั้งนี้เนื่องจาก “การตระหนักรู้ตน” เป็นสมรรถนะย่อยในโครงสร้างของเขาวงกตอารมณ์ทุกทฤษฎี ซึ่งในโครงสร้างของมาตราประเมินของคมเพชรและผ่องพรรณก็มีองค์ประกอบ “การตระหนักรู้ตน” อยู่เช่นเดียวกัน อีกทั้งนิยาม “การตระหนักรู้ตน” ของผู้วิจัยและของคมเพชรและผ่องพรรณก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่ตั้งชื่อเหมือนกันมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนิยามเชิงปฏิบัติที่มีความคล้ายคลึงกันแล้ว การตั้งข้อคำถามที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในแบบวัดทั้งสองฉบับก็ส่งผลให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงเช่นกัน

ตัวอย่างเช่นในองค์ประกอบ “ความรับผิดชอบต่อสังคม”

“ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน” (ผู้วิจัย)

“ฉันคิดว่า ทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม” (คมเพชรและผ่องพรรณ)

หรือองค์ประกอบ “ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง” ของผู้วิจัย กับองค์ประกอบ “ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง” ของคมเพชรและผ่องพรรณ จะมีข้อคำถามที่เหมือนกัน เช่น

“ฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง” (ผู้วิจัย)

“ฉันพึงพอใจกับสภาพชีวิตของตัวเองในตอนนี” (ผู้วิจัย)

“ฉันรู้สึกพอใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง” (คมเพชรและผ่องพรรณ)

“ถ้าเป็นไปได้ ฉันก็ไม่อยากเป็นอย่างที่ฉันเป็นในปัจจุบัน” (คมเพชรและผ่องพรรณ)

เนื่องจากข้อคำถามที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันทำให้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ “ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง” ของผู้วิจัย กับองค์ประกอบ “ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง” ของคมเพชรและผ่องพรรณ มีค่าสูงถึง .505

4.2 มีสหสัมพันธ์ทั้งที่ชื่อองค์ประกอบไม่เหมือนกัน แต่มีลักษณะนิยามเหมือนกัน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง กับความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง หรือ ความพากเพียรพยายามกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งก็เป็นหลักฐานแสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างได้เช่นเดียวกัน

ดังจะเห็นได้ว่า “การภูมิใจตนเอง” และ “ความพากเพียรพยายาม” นั้นมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี ($r = .444$ และ $.432$ ตามลำดับ) ซึ่งถือว่าเป็นค่าสหสัมพันธ์ที่สูงมาก แม้แต่ในองค์ประกอบ “การมองโลกในแง่ดี” ของผู้วิจัยเอง ยังมีค่าสหสัมพันธ์กับ “การมองโลกในแง่ดี” ของคมเพชรและผ่องพรรณน้อยกว่า ($r = .354$) ทั้งนี้เนื่องมาจากลักษณะนิยาม “การมองโลกในแง่ดี” ของคมเพชรและผ่องพรรณนั้นคือ “มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต มีเหตุผล มีสติ” เมื่อพิจารณาจากนิยามดังกล่าว จะพบว่า “การมองโลกในแง่ดี” ของคมเพชรและผ่องพรรณนั้นครอบคลุมองค์ประกอบ “การภูมิใจตนเอง” และ “ความพากเพียรพยายาม” ของผู้วิจัย ประกอบกับข้อคำถามในแบบวัดซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามดังกล่าว ทำให้เห็นความสัมพันธ์ดังกล่าวชัดเจนขึ้น ตัวอย่างเช่น ข้อคำถามของคมเพชรและผ่องพรรณ

“ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด ฉันก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค” (การมองโลกในแง่ดี)

“แม้ว่าฉันจะหมดกำลังใจ ฉันก็พยายามสู้ต่อไปเพื่อความสำเร็จในชีวิต” (การมองโลกในแง่ดี)

ซึ่งจะคล้ายคลึงกับข้อคำถามของผู้วิจัยในองค์ประกอบ “ความพากเพียรพยายาม”

“ฉันไม่เคยเลื่องงาน ไม่ว่างานนั้นจะยากขนาดไหนก็ตาม” (ความพากเพียรพยายาม)

“ฉันไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จนกว่าจะได้พยายามจนถึงที่สุดแล้ว” (ความพากเพียรพยายาม)

4.3 ไม่มีสหสัมพันธ์ทั้งที่เป็นข้อองค์ประกอบเดียวกัน เนื่องจากตั้งนิยามและข้อคำถามแตกต่างกัน เช่น การมีหลักการ (Assertiveness) กับความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์กันทั้ง ๆ ที่น่าจะมีโครงสร้างเหมือนกัน

ทั้งนี้เนื่องมาจาก “การมีหลักการ” ตามนิยามของผู้วิจัยคือ “ความสามารถที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็นความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ เป็นการยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์” ตัวอย่างข้อคำถามของผู้วิจัยคือ

“สิ่งที่ฉันพูดออกไปคือสิ่งที่ฉันคิดไว้ดีแล้ว”

“ฉันมีจุดยืน และจะทำในสิ่งที่พูดเสมอ”

ในขณะที่ข้อคำถามของคมเพชรและผ่องพรรณจะแสดงถึงพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เช่น

“ฉันรู้สึกอึดอัดหากต้องแสดงความคิดเห็น”

“เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น”

“เพื่อน ๆ คิดว่าฉันไม่ค่อยกล้าแสดงออก”

ซึ่งทำให้องค์ประกอบความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง ของคมเพชรและผ่องพรรณมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ “ความเชื่อมั่นในตนเอง” ของผู้วิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.311$)

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างนิยามเชิงปฏิบัติการ และคุณลักษณะพฤติกรรม เพราะเมื่อได้ตั้งนิยามและพฤติกรรมขึ้นมาแล้ว ข้อคำถามที่สร้างขึ้นก็จะเป็นไปตามนั้นเช่นกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

โครงสร้างเขาวงกตอารมณ์และแบบวัดเขาวงกตอารมณ์ที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม ซึ่งเขาวงกตอารมณ์มีทิศทางในการนำไปใช้อยู่สามทิศทางคือ

1. ในแวดวงธุรกิจซึ่งใช้ในการคัดเลือกพนักงาน การฝึกอบรม และการประเมินผล เนื่องจากทักษะเขาวงกตอารมณ์สามารถนำไปปรับใช้ในการทำงานได้

2. ในแวดวงของการศึกษาก็จะช่วยในเรื่องของการปฏิรูปการศึกษา การสอนเด็กในวิชาสุขศึกษา จริยศึกษา คุณธรรม จริยธรรม รวมไปถึงการคัดเลือกนักเรียนนักศึกษาเข้าศึกษาในบางสาขาวิชาที่ต้องอาศัยเขาวงกตอารมณ์ในระดับสูง เช่น แพทย์ งานที่เกี่ยวข้องกับการบริการ และการติดต่อกับคนจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นแบบคัดเลือกเพื่อการรับทุนการศึกษา หรือใช้ประกอบการแนะแนวการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจศึกษาต่อในสาขาวิชาที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพและระดับเขาวงกตอารมณ์

3. การนำเขาวงกตอารมณ์ไปใช้เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตของคนทั่วไป เพราะการรู้ระดับเขาวงกตอารมณ์ของตนเองจะทำให้บุคคลตระหนักถึงอารมณ์ของตน และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีระดับเขาวงกตอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

สำหรับผลการศึกษาเพื่อพัฒนาโครงสร้างเขาวงกตอารมณ์และสร้างแบบวัดครั้งนี้ ทำให้มีโครงสร้างเขาวงกตอารมณ์ที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และแบบวัดเขาวงกตอารมณ์ที่สร้างขึ้นตาม

โครงสร้างดังกล่าว หากมีผู้สนใจนำแบบวัดเชาว์อารมณ์ไปประยุกต์ใช้ไม่ว่าในทิศทางใดก็ตาม ควรที่จะตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดก่อนนำไปใช้ทุกครั้ง โดยเฉพาะเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้มีการรวบรวมหลักฐานที่แสดงถึงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของเครื่องมือยังไม่เพียงพอ มีเพียงการวิเคราะห์องค์ประกอบ และการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดของผู้วิจัยกับแบบวัดเชาว์อารมณ์ของผู้อื่นเพียงฉบับเดียว ดังนั้นหากมีการวิจัยในลักษณะของการพัฒนาโครงสร้างและการสร้างเครื่องมือวัด ผู้วิจัยควรที่จะหาหลักฐานที่แสดงถึงความเที่ยงตรงให้หลากหลายและมีปริมาณมากพอที่จะสรุปยืนยันความเที่ยงตรงของงานวิจัยและเครื่องมือที่สร้างขึ้น เช่น การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเครื่องมือที่สร้างกับเครื่องมืออื่นอีกหลาย ๆ ฉบับเพื่อหาความสัมพันธ์ทั้งในทางบวกและทางลบ หรือแทนที่จะคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ก็ให้ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ลักษณะหลายวิธีหลาย (Multi-Trait Multi-Method : MTMM) เป็นต้น

2. เพื่อยืนยันโครงสร้างเชาว์อารมณ์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ควรมีการวิจัยซ้ำในกลุ่มตัวอย่างระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในพื้นที่อื่น หรือในกลุ่มนักเรียนระดับอื่น เพื่อดูว่าโครงสร้างเชาว์อารมณ์ของผู้วิจัยจะเปลี่ยนแปลงอีกหรือไม่ เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้กำหนดพื้นที่เฉพาะในเขตจังหวัดนนทบุรี การสรุปอ้างอิงไปยังเขตพื้นที่อื่นจึงไม่สามารถทำได้ ดังนั้นเพื่อให้การศึกษามีขอบเขตกว้างขวางขึ้นจึงควรจะทำในพื้นที่อื่น หรือในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับแตกต่างกันออกไป

3. ควรนำโครงสร้างเชาว์อารมณ์ที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปเปรียบเทียบกับโครงสร้างเชาว์อารมณ์ของบุคคลอื่น เพื่อดูความแตกต่างและความสอดคล้อง เพราะจะเห็นได้ว่ามีผู้เสนอโครงสร้างเชาว์อารมณ์ขึ้นเป็นจำนวนมากในช่วงเวลานี้ การศึกษาเปรียบเทียบโครงสร้างเชาว์อารมณ์ไม่ใช่เพื่อลงสรุปว่าโครงสร้างใดดีที่สุด แต่จะช่วยให้ทราบว่าโครงสร้างเชาว์อารมณ์ใดเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างชนิดใด นอกจากนี้ ถ้าสามารถผสมผสานโครงสร้างเชาว์อารมณ์ที่มีอยู่มากมายให้สามารถนำไปใช้ได้ครอบคลุมกับกลุ่มตัวอย่างทุกประเภท นอกจากจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ศึกษาในเรื่องนี้ต่อไปแล้ว ยังเป็นประโยชน์กับผู้ที่นำเชาว์อารมณ์ไปใช้อีกด้วย

4. ควรขยายผลการศึกษาโดยการนำเชาว์อารมณ์ไปศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่นที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบันก็มีผู้นำเชาว์อารมณ์ไปศึกษาหาความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (นาทิกิพย์ ตั้งศรีจักร. 2544 ,ลักษณะ แพทยานันท์. 2542) แต่ส่วนใหญ่จะศึกษาในลักษณะของการวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเท่านั้น ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าหากมีการศึกษาในระดับการวิเคราะห์เส้นทางจะทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์อารมณ์กับตัวแปรอื่นในแง่ที่เป็นเหตุเป็นผลและมีคำอธิบายได้มากขึ้น

5. ควรนำเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปศึกษาต่อในเรื่องของอำนาจการพยากรณ์ (predictive validity) เพราะนอกจากจะได้ยืนยันความเที่ยงตรงของเครื่องมือวัดเชาว์อารมณ์แล้ว ผลของการศึกษาวิจัยจะช่วยให้ทราบว่าเชาว์อารมณ์มีผลต่อความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตการเรียนจริงหรือไม่ โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทย

6. ควรศึกษาวิจัยในแง่กระบวนการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในตัวบุคคล ได้แก่ การศึกษาหาวิธีการสร้างเสริมให้บุคคลมีระดับเยาวชนอารมณ์สูงขึ้น เพราะในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยในลักษณะของการตรวจวัดและสร้างแบบประเมินอยู่ในปริมาณมาก ในแง่ดีคือก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการประเมิน แต่ยังคงก่อให้เกิดประโยชน์น้อยในแง่ของการพัฒนา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกศิลป์ พุทธศิลปพรสกุล. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน กับ
เชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พย.ม.
(การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- คมเพชร จัตรศุภกุล และห้องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างมาตรฐานและ
ปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จินตนา บุญบังการ. (2543, พฤษภาคม). "ควบคุมอารมณ์และอุปนิสัย," *ขวัญเรือน*. 32(683) : 50-51.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, มกราคม). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่," *วารสารวิชาการ*.
2(1) : 62-65.
- _____. (2543 ก). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- _____. (2543 ข). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มติชน.
- ธาริณี มาลัยมาตร. (2543, พฤศจิกายน). "ความสุข," *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*. 7(11) : 6.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2538). ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL) : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทาง
สังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นาทิพย์ ตั้งตรีจักร. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความ
ผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์
พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2542). "การพัฒนาอารมณ์," ใน เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง ความเฉลียวฉลาด
ทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต (รุ่นที่ 2). หน้า 29-37.
- นิภา ผ่องพันธ์. (2543, ตุลาคม). "ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อระบบความทรงจำของคุณ,"
ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 7(10) : 6.
- ปรีชา ช้างขวัญยืน. (2520). การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาเชิงวิจารณ์. วิทยานิพนธ์ อ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พระเมธีธรรมมาภรณ์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2536). *มณีแห่งปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ธรรมสภา.
- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). (2538?). *อริยสัจจ์ : ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ*. กรุงเทพฯ :
ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2541). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- _____. (2543, มกราคม). "เจดโกศล หรือปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligence)," *กระแสวิวัฒธรรม*. 1(1) : 4-7.

- พุทธทาสภิกขุ. (2533?). *หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.
- _____. (2534?). *ศึกษาวรรณอย่างถูกวิธี*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.
- ลักขณา แพทยานันท์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรินทร์ทิพย์ หมีแสน. (2543). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม. (2527). *จิตวิทยาพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : บริษัทเมตาร์ท จำกัด.
- วติน อินทสระ. (2534). *หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญา เถรวาท)*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์ามกุฎราชวิทยาลัย.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ : เอ็กสเปอร์เน็ท.
- สุภาพร พิสิฐฐิพัฒน์. (2543). *การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุสยาม อนันตสายนนท์. (2544). *อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคล เชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิภาพของทีม*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2534). *สูตรสำเร็จแห่งชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.
- _____. (2537). *จุดประกายแห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- แสงอุษา ใจจอนนธ์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2543). *EQ with SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ*. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์.
- คันสนีย์ วรรณางกูร. (2544). *EQ ของคุณเป็นอย่างไร*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

- Arbuckle, J. L. (1995). *Amos users' guide*. Chicago : SmallWaters Corporation.
- Berg, R. C. (1996). "Interpersonal skills development," in Corsini, R. J. and Auerbach, A.J., editors. *Concise Encyclopedia of psychology*. 2nd ed. USA: John Wiley & Son, Inc.
- Bentler, P.M. & Bonnett, D. G. (1980, November). "Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures," *Psychological Bulletin*. 83(3) : 588-606.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York : John Wiley&Sons, Inc.
- Bollen, K. A. & Long, J. S. (1993). *Testing structural equation models*. California : SAGE.
- Boyatzis, R.E., Goleman, D. & Rhee, K.S. (2000). "Cluster competence in emotional intelligence," In Bar-On, R. & Parker J. D. A. (Eds.). *The handbook of emotional intelligence*. (p.343 – 388). California : Jossey-Bass Inc.
- Brody, N. (1992). *Intelligence*. 2nd ed. USA: Academic Press, Inc.

- Browne, M.W. & Cudeck, R. 1993. "Alternative ways of assessing model fit," In Bollen, K.A. & Long J.S. (Eds.) *Testing structural Equation Models*. (p. 136 - 162). California : SAGE.
- Cantor, N. & Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Caruso, D. R. (1997). "Emotional Intelligence and Careers," (Online). Available: <http://www.virtent.com/ei/career.html>.
- Ceci, S. J. (1990). *On intelligence - more or less : a bioecological treatise on intellectual development*. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Checkley, K. (1997, September). "The First Seven...and the Eighth," *Educational Leadership*. p. 8-13.
- Cherniss, C. (1998, April). "Social and emotional learning for leaders," *Educational Leadership*. p. 26-28.
- Clark, R. (1999, October). "The parent-child early relational assessment : A factorial validity study". *Educational and Psychological Measurement*. 59(5) : 821-846.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ : Emotional Intelligence in Business*. London : Butler & Tanner Ltd.
- Das, J.P. (1994). "Eastern views of intelligence," In R.J. Sternberg (Ed.). *Encyclopedia of Human Intelligence*. New York : Macmillan.
- Davies Michaela, Stankov Lazar & Robert Richard D. (1998, April). "Emotional Intelligence : In Search of an Elusive Construct," *Journal of Personality and Social Psychology*. 75(4) : 989-1015.
- Dennis, P. (1998). "Emotional Intelligence and The BarOn EQ-I," (Online) Available: <http://www.interlog.com/~capco/EQ-i.htm>.
- Derman, L. (1999). *The relationship between the emotional intelligence of family-member managers and business success in family businesses*. Dissertation Thesis, Ph.D. (Industrial Psychology). California School of Professional Psychology Berkeley/Alameda.
- Epstein, R. (1999, August). "The key to our emotions," *Psychology Today*. p.20.
- Feinberg, M. R. (1993, August). "Why Smart People Do Dump Things...and how to avoid their career-killing mistakes," *Reader's Digest*. p. 27-29.
- Gerbing, D.W. & Anderson, J.C. (1993). "Monte Carlo Evaluations of Goodness-of-Fit Indices for Structural Equation Models," In Bollen, K.A. & Long J.S. (Eds.) *Testing structural Equation Models*. (p. 40- 65). California : SAGE.
- Gibbs, N. (1995, October). "The EQ Factor," *Time*. p. 24-31.
- Gold, K. & Concar D. (1997). "Elusive EQ," *New Scientist Planet Science*. (Online) Available: <http://www.newscientist.Com/nsplus/insight/emotions/eq.html>.

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : why it can matter than IQ*. New York : Bantam Books.
- _____. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- _____. (1998, November-December). "What Makes a Leader?," *Harvard business review*. p.92-102.
- Gowing, M.K. (2001). "Measurement of individual emotional competence," In Cary Cherniss & Daniel Goleman (Eds). *The emotionally intelligent workplace : how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. (p.83-131). San Francisco : Jossey-bass.
- Holbrook, W. L. (1997). *A study of relationships between emotional intelligence and basic writers' skills*. Dissertation Thesis, Ph.D. (Language, Rhetoric and Composition). Ball State University.
- Hong, S & Lee, Min-Kyu. (1999, June). "Hierarchical confirmatory factor analysis of the revised personal style inventory : evidence for the multidimensionality problem of Perfectionism," *Educational and Psychological Measurement*. 61(3) : 421-432.
- Huang, Yi-Hui. (2001, ?). "OPRA : A cross-cultural, multiple-item scale for measuring organization-public relationships," *Journal of public relations research*. 13(1) : 61-90.
- Joreskog, K.G. (1993). "Testing structural equation model," In Bollen, K.A. & Long J.S. (Eds.) *Testing structural Equation Models*. (p. 294 – 316). California : SAGE.
- King, D. H. (1999). *Measurement of differences in emotional intelligence of perservice educational leadership students and practicing administrators as measured by Multifactor Emotional intelligence scale*. Dissertation Thesis, Ed.D. (Administration Education). East Carolina University.
- Kline, P. (1993). *Personality : the psychometric view*. New York : Routledge.
- Lohman, David F. (1989, Winter). "Human Intelligence : An Introduction to Advances in Theory and Research," *Review of Educational Research*. 59(4) : p.333-373.
- Maruyama, G.M. (1997). *Basic of structural equation modeling*. California : SAGE.
- Massey, H.E. (1998). *The new leader's role : Engaging dialogue and emotional intelligency at entry for successful adaptive change*. Dissertation Thesis, D.B.A. (Business Administration, Management). Boston University.
- Mayer J. D., Caruso, D.R. & Salovey, P. (2000). "Selecting a measure of emotional intelligence," In Bar-On, R. & Parker J. D. A. (Eds.). *The handbook of emotional intelligence*. (p.320 – 342). California : Jossey-Bass Inc.
- Mayer J. D., DiPaolo M. & Salovey P. (1990). "Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli : A component of emotional intelligence," *Journal of Personality Assessment*. 54 (3&4) : 772-781.

- Menhart, S. F. (1998). *Emotional intelligence : An alternative explanation of career success. Development of multi-componential theory of emotional intelligence and its relationship to interview outcomes (affect)*. Dissertation Thesis, Ph.D. (Industrial Psychology). University of South Florida.
- Neisser, Ulric et al. (1996, February). "Intelligence: Knowns and Unknowns," *American Psychologist*. 51(2) :77-101.
- O'Neil, John. (1996, september). "On Emotional Intelligence: A conversation with Daniel Goleman," *Educational Leadership*. p. 6-11.
- Papalia, D.E. and Olds, S. W. (1988). *Psychology*. 2nd ed. New York : McGraw-Hill.
- Peters, R. (1987). *Practical intelligence*. New York : Harper & Row, publishers, Inc.
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1994). "Some final thoughts about personality and intelligence," In Robert J. Sternberg and Patricia Ruzgis (Eds). *Personality and Intelligence*. (p.303-318). New York : Cambridge University Press.
- Salopek, J.J. (1998, October). "Train Your Brain," *Training & Development*. p. 27-33.
- Saami, C. (1999). *The Development of Emotional Competence. The Guilford Series on Social and Emotional Deveolopment*. (Online). Available : ERIC.
- Schutte, N.S. et al. (1998). "Development and validation of a measure of emotional intelligence," *Personality and Individual Differences*. 25 : 167-177.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ : A triarchic theory of human intelligence*. New York : Cambridge University Press.
- _____. (1994). *Encyclopedia of Human Intelligence*. New York : Macmillan.
- _____. (1996). *Successful Intelligence: how practical and creative intelligence determine success in life*. New York : Simon & Schuster.
- Sternberg, R.J. and Kaufman, J.C. (1998). "Human abilities," *Annual Reviews of Psychology*. 49 : 479-502.
- Sullivan, A.K. (1999). *The Emotioal Intelligence Scale for Children*. Dissertation Thesis, Ph.D. (Educational Psychology). University of Virginia.
- Sutarso, T., et al. (1996). *Effect of gender and GPA on emotional intelligence*. (Online). Available : ERIC.
- Tapia, M. L. (1998). *A study of relationships of the emotional intelligence inventory (intelligence tests)*. Dissertation Thesis, Ph.D. (Education, Tests and Measurements). The University of Alabama.
- Throop, Robert K. and Castellucci, Marion B. (1998). *Reaching your potential : personal and professional development*. 2nd ed. New York : Delmar Publishers.
- Weisinger, Hendrie. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success*. California : Jossey-Bass Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

- **นิยาม พฤติกรรม และข้อห้ามของชาวโนอาร์มน์**
- **คำอำนาจจำแนกของแบบวัดชาวโนอาร์มน์**
- **ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ**

ตาราง 17 นิยาม พฤติกรรม และข้อคำถามของเชาวน์อารมณ์

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
การตระหนักรู้ตน (self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น มีสติใช้เหตุผลคิดทบทวน ไตร่ตรอง มีความยับยั้งชั่งใจ	1.ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ว่า ควรจะแสดงออกอย่างไร หรือไม่ ควรแสดงออกอย่างไรให้เหมาะสม 2.ใช้เหตุและผลในการคิดไตร่ตรอง 3.ใจเย็น ไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ๆ 4.รู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลง	-เมื่อโกรธก็ไม่ตอบโต้ทันที แต่จะเลี้ยงไปสงบสติอารมณ์ก่อน -เมื่อสิ่งที่คิดไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ก็จะอาละวาดหรือประชด -ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเอง แม้จะเป็นแค่เพียงความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนและบางเบาก็ตาม -ฉันสามารถแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้เลี่ยงความขัดแย้งกับคนอื่น -ฉันสามารถบอกได้ว่าในขณะนี้ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร
การจูงใจตนเอง (self-motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างพลังเพื่อการกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง เพื่อกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สามารถสร้างพลังใจ และแรงบันดาลใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต	1.มีจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคง ไม่ท้อแท้ 2.ทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่ตนเองสนใจให้มากที่สุด 3.ใส่ใจทุกสิ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ 4.หาต้นแบบที่ประสบความสำเร็จแล้วพยายามทำตามให้ได้ 5.หาเทคนิควิธีการที่จะให้ตนระลึกถึงเป้าหมายที่ต้องการอยู่ตลอดเวลา 6.อดทนต่อหนทางที่จะไปสู่ความสำเร็จ 7.มีความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา	-หากตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือในเวลาที่กำหนด ฉันก็จะทำตามที่ตั้งใจไว้ได้ -ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจเดิม หากมีสิ่งอื่นที่น่าสนใจกว่า -หลายสิ่งรอบตัวทำให้ฉันมีพลังในการมีชีวิต -ฉันมักจะผิดหวังกับฉัน เพราะฉันไม่เคยทำตามที่ตั้งใจไว้สักครั้ง -ความตั้งใจของฉันไม่เคยเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ -ฉันมักจะสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองด้วยการคิดถึงผลดีที่จะตามมาหากสามารถทำงานสำเร็จ -ฉันสามารถเลิกนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้เพื่อให้ไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจไว้
การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งรับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่หลบหนีแต่จะเผชิญหน้าและแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวด้วยความเหมาะสม	1.เมื่อเกิดปัญหาจะไม่หนีปัญหา แต่จะหาทางแก้ปัญหา 2.ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น 3.สนุกสนานว่าเริง มีอารมณ์ขัน 4.ชอบเสียงที่จะใช้การเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา	-แม้จะผิดหวัง ฉันก็ไม่เก็บมาคิดให้วุ่นวายใจ -ฉันไม่สามารถตัดสิ่งที่เป็นกังวลออกจากใจได้ -ฉันคิดอยู่เสมอว่า พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้ -เมื่อความคิดเห็นขัดแย้งกัน ต้องพูดให้เข้าใจ ไม่ปล่อยให้ค้างคา -เมื่อมีปัญหายุ่งยาก ฉันมักจะโทษตัวเองก่อน -เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะกำจัดความกังวลหรือความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ -ฉันทำงานได้ดี แม้จะอยู่ในภาวะกดดัน

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง ความสามารถในการสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถของตน	1.กล้าแสดงความคิดเห็นต่อหน้าคนหมู่มาก 2.มีความคิดเห็นเป็นของตนเอง 3.เมื่อทำผิดก็กล้ายอมรับ และแก้ไข 4.มีบุคลิกภาพดี 5.มีจิตใจมั่นคง 6.มีความเด็ดขาด	-ฉันรู้สึกอึดอัดและเป็นกังวลเมื่ออยู่ท่ามกลางฝูงชน -เวลาพูดคุยกับคนอื่น ฉันไม่กล้าสบตากับเขา -รู้สึกอายเมื่อต้องเสนอความคิดเห็นต่อหน้าคน -เมื่อฉันตั้งใจทำบางสิ่ง หากมีใครทักหรือปรามฉันจะหวั่นไหวไม่กล้าทำ -การตัดสินใจของฉันขึ้นอยู่กับตัวของฉันเพียงผู้เดียว
ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (Self-regard) หมายถึง ความสามารถที่จะยอมรับคุณค่าของตน มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง พึงพอใจกับตนเองและสิ่งที่เป็นอยู่ รู้ความสามารถที่ตนมีอยู่ และรู้สึกว่าชีวิตนี้มีความสุขแล้ว	1.พอใจในรูปร่างหน้าตาและสถานภาพของตนในปัจจุบัน 2.เป็นคนมักน้อย ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่เป็นทาสของวัตถุ 3.หาความสุขจากสิ่งที่เป็นของตน หรือสิทธิของตน โดยไม่หยิบยืมจากผู้อื่นหรืออยากได้ของผู้อื่น 4.สิ่งที่ไม่สามารถมีได้ ก็ไม่กระวนกระวายหรือเคืองร้อนใจอยากได้	-สิ่งที่เพื่อนมีได้ มักจะเป็นสิ่งที่ดีกว่าของฉัน -ฉันไม่เคยเย้ยปากหยิบบีบสิ่งของหรือเงินทองจากคนอื่น -ฉันพอใจในรูปร่างและหน้าตาของตัวเอง -ฉันอยากทำศัลยกรรมบางส่วนในร่างกาย -ฉันพึงพอใจสภาพชีวิตของตัวเองในตอนี้ -ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าและไม่มีความหมายสำหรับใครเลย
ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่จะตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	1.ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ในด้านความรู้ ทุนทรัพย์ และแรงงาน 2.ไม่เห็นแก่ตัว 3.ปรารถนาดีต่อผู้อื่นทั้งคำพูดและการกระทำ 4.ไม่เอาเปรียบผู้อื่น 5.เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ	-ฉันไม่ชอบรับฟังความทุกข์ของคนอื่น -เมื่อฉันได้ฟังความทุกข์ของคนอื่นแล้ว ก็จะเกิดความสงสารในชะตากรรมของเขา -ฉันไม่เคยทวงหนี้หรือรำคาญเมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือ -แม้จะทราบว่าเป็นคนขี้ดสน แต่ฉันก็ไม่ชอบให้เขายืมของฉันบ่อย ๆ -ฉันพร้อมที่จะเป็นเพื่อนกับทุกคน โดยไม่คิดว่าจะมีคนมาดักดวงผลประโยชน์จากฉัน -เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ ฉันจะใส่ใจถามไถ่และหาทางช่วยเหลือ

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
การประเมินตนเองตามที่เป็นจริง (Self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้ถึงศักยภาพ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจ และยอมรับต่อสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น	1.วางตัวดีและเหมาะสมในสังคม 2.รู้และยอมรับว่าสิ่งใดที่ตนเองทำได้ และสิ่งใดที่ตนเองทำไม่ได้ 3.เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา	-หลังจากออกจากห้องสอบแล้ว ฉันสามารถประเมินคะแนนและเกรดของตัวเองได้ตามที่เป็นจริง -ก่อนรับปากทำงานให้ใคร ฉันต้องพิจารณา ก่อนว่าสามารถทำได้จริงหรือไม่ -ฉันถอนวิชาเรียนเมื่อรู้ว่าตนเองเรียนไม่ไหว -ฉันมักจะรับอาสาทำงานทั้งที่ตัวเองไม่มี ความสามารถจะทำได้ -ฉันชอบที่จะเสนอความคิดเห็น แม้จะเป็น เรื่องที่ไม่ถนัดก็ตาม -ฉันลงทะเบียนเรียนตามเพื่อน แม้จะเป็น วิชาที่ไม่ถนัดเลยก็ตาม
มองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการ ต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือ เลี่ยงหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือนโอกาส หรือบทเรียนที่จะ เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต	1.มีอารมณ์ขัน 2.กล้าเผชิญต่อความจริง 3.สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส 4.ตั้งความหวังว่าจะประสบความสำเร็จ แทนที่จะกลัวว่าจะล้มเหลว 5.มองพองามที่ดีจากสถานการณ์ อันเลวร้าย	-ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต -ฉันเป็นคนที่ยากพอ และโชคช่วย -การที่โดนตำหนิ นั้น เนื่องจากเขาหวังดีกับฉัน -ถึงแม้ว่าฉันจะไม่เก่งหรือฉลาด แต่ฉันยัง โชคดีที่เกิดมาไม่พิการ -เพื่อนมักจะบอกว่าฉันขาดอารมณ์ขัน -หากในวงสนทนาไม่สนุก ฉันจะเป็นคน ที่ทำให้วงสนทนาคร่ำครวญ -ไม่มีประโยชน์ที่จะจมอยู่กับอดีต ในเมื่อ คนต้องมุ่งไปข้างหน้า
การเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม (Initiation) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ หรือทำในสิ่งที่แตกต่างไปจาก คนอื่น โดยไม่กลัวว่าจะผิดพลาด หรือล้มเหลว	1.กระฉับกระเฉง ว่องไว คืบคลาน 2.กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสี่ยง 3.ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ 4.คิดหรือมองในมุมที่ต่างจากผู้อื่น 5.สร้างสรรค์ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะย่ำอยู่กับที่ 6.สร้างโอกาส ไม่เอาแต่รอโอกาส	-เพื่อนมักจะบอกว่าฉันคิดต่างจากคนทั่วไป -ฉันชอบทำเรื่องที่เกี่ยวข้องและท้าทายความสามารถ -ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ -คนที่คิดต่างจากคนอื่น ๆ นั้นถือว่าเป็น แกะดำหรือคนนอกคอก -งานที่ปราศจากความท้าทายนั้นน่าเบื่อ -ฉันมักจะนำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์ ให้ใช้งานได้

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
ความอิสระและเอกเทศทางการคิดและการตัดสินใจ (Independence) หมายถึง ความสามารถในการที่จะนำตนเองและควบคุมตนเองในการคิดหรือแสดงออก มั่นใจในการตัดสินใจที่จะทำอะไรก็ตาม และจะไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของบุคคลอื่น มีมาตรฐานอยู่ในใจ ไม่ยึดติดอยู่กับวิธีคิดแบบเดิมๆ	1. มีอุดมการณ์หรือมาตรฐานของตน 2. กล้าแสดงออก 3. เคารพความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตน 4. ไม่ทำตามแฟชั่น	-ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่คบกับฉัน -การใช้ของมีค่าเพื่อ ทำให้ฉันดูดีในสายตาของเพื่อนและคนรอบข้าง -ฉันชอบแต่งตัวตามแฟชั่น -ฉันเลือกที่จะเรียนในสิ่งที่ตนเองสนใจ -เมื่อออกไปเที่ยวกับเพื่อน ฉันจะทำตามความต้องการของเพื่อน แม้จะมีสิ่งที่ไม่อยากทำมากกว่าก็ตาม -ถ้าฉันไม่พอใจกับบริการของมหาวิทยาลัย ฉันจะแจ้งให้ผู้มีส่วนรับผิดชอบทราบทันที -ก่อนออกจากบ้านต้องลองเสื้อผ้าหลายชุด และถามความคิดเห็นจากคนอื่นก่อน
การมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารความคิดที่ต้องการให้บุคคลอื่นเข้าใจว่าเราต้องการสื่อสารอะไร ทั้งที่เป็นภาษาพูด เขียน และภาษาท่าทาง ภาษาลัทธิ	1. ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ 2. ใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย และตรงประเด็น 3. ตั้งใจฟัง ให้ความสนใจกับคู่สนทนาเหมือนเขาเป็นคนพิเศษ 4. สามารถบอกผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนคิด 5. ใช้วาจาสุภาพไพเราะ ให้เกียรติ 6. สามารถอ่านท่าทางในการสื่อสาร 7. ปรับเปลี่ยนท่าทีของคนให้เข้ากับสีหน้าหรือภาษาท่าทางของผู้อื่นได้ 8. ไม่เปลี่ยนเรื่องคุย หรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วยขณะสนทนา	-เพื่อนมักจะบอกว่าฉันพูดไม่รู้เรื่อง เข้าใจยาก -ฉันเป็นคนที่ไม่เล่าเรื่องตลกแล้วเพื่อนไม่เคยหัวเราะ -ฉันไม่สามารถสื่อสารสิ่งที่คิดออกมาเป็นคำพูดได้ -หลังชมภาพยนตร์แล้ว ฉันสามารถถ่ายทอดเรื่องราวให้ผู้อื่นฟังได้อย่างสมบูรณ์และมีอรรถรส -ฉันสามารถอธิบายเนื้อหาที่เรียนให้เพื่อนฟังด้วยคำพูดที่เข้าใจได้ง่าย -ฉันตีความหมายในคำพูดของเพื่อนผิดเสมอ -ฉันมักเกิดความเข้าใจผิดเพราะการพูดคุยก -เมื่อรู้สึกว่ามีอีกฝ่ายรู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องที่พูดอยู่ฉันจะเปลี่ยนเรื่องคุยทันที

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
การมีหลักการ (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะแสดง สิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็น ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ทำให้สามารถยืนหยัดในความเป็น ตัวของตัวเอง แสดงถึงความ มั่นคงทางอารมณ์ เพราะจะพูด และทำในสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก	1.คำพูดและการกระทำสอดคล้องกัน 2.สามารถวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ตามความเห็นความเชื่อของตน 3.กล้าแสดงความคิดเห็น และยืนยัน ความเห็นของตนเมื่อเห็นว่าถูกต้อง 4.แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ที่ คงเส้นคงวา	-สิ่งที่ฉันพูดออกไป คือสิ่งที่ฉันคิดไว้ดีแล้ว -ทุกสิ่งที่ฉันทำ มีคำอธิบายเสมอ -ฉันเป็นคนโลเล เปลี่ยนความคิดของตัวเอง ตามเพื่อนตลอดเวลา -ฉันมีอารมณ์และพฤติกรรมไม่คงที่ -ฉันไม่กล้าทำในสิ่งที่คิดไว้ เพราะเกรงว่า จะทำให้คนอื่นไม่พอใจ -ฉันมีจุดยืน และจะทำในสิ่งที่พูดเสมอ
ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความสามารถในการ ตระหนักรู้ถึงสังคมและคนรอบ ข้าง การกระทำหรือการแสดง ออกจะยึดสังคมเป็นศูนย์กลาง โดยจะประพฤติปฏิบัติตนตาม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีและกฎ กติกาของสังคม	1.ประพฤติปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ของสังคม 2.ให้ความร่วมมือกับองค์กรหรือ ชุมชน 3.คิดถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตน 4.เสนอตนเพื่อช่วยเหลือสังคม หากมีโอกาส	-ฉันยอมให้กระเป๋าคือเป็นที่ใส่ขยะ แทนที่จะทิ้ง ลงบนพื้น -ฉันใช้สิทธิตนเองไปเลือกตั้งทุกครั้ง ไม่ว่า จะเป็นระดับสถาบัน ห้องถิ่น หรือประเทศ -ฉันคิดว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม -การละเมิดกฎระเบียบเป็นสิ่งทำหยาบและน่า เคียดแค้น -ฉันมักจะยึดคติที่ว่า "ทำได้ตามใจคือไทยแท้"
ความพากเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความ สามารถในการตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่ล้มเลิกสิ่งที่ ทำอยู่ไปง่าย ๆ จนกว่าจะ ประสบความสำเร็จตามที่ได้ มุ่งหมายเอาไว้	1.ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป้าหมาย 2.ไม่เลื่องงานที่มีอุปสรรค 3.เมื่อได้รับงานที่ยากเกินความ สามารถก็พยายามศึกษาเพื่อให้งาน สำเร็จ 4.แม้ประสบความสำเร็จแล้วก็พยายาม ทำต่อไป 5.มีความขยันขันแข็งในการปฏิบัติ งาน 6.มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ งาน	-ฉันไม่เคยเลื่องงานไม่ว่าจะยากขนาดไหน -ฉันมักจะล้มเลิกทำงานกลางคันเมื่อ ประสบกับปัญหา -การที่ฉันทำงานไม่สำเร็จ เพราะงานนั้น ยิ่งใหญ่และหนักหนาเกินกว่าฉันอย่างฉัน จะทำได้ -ฉันจะมีสมาธิในสิ่งที่ทำตลอดเวลา -ฉันไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จนกว่าจะได้ พยายามจนถึงที่สุดแล้ว -ฉันเชื่อว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จต้องอยู่ที่นั่น -ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับงานที่ยากและมีอุปสรรค

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
การเข้าใจคนอื่น (Understanding others) หมายถึง ความสามารถในการ รู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของคนอื่นตาม ที่เป็นจริง	1.ให้อภัยผู้อื่น 2.เอาใจเขามาใส่ใจเรา 3.เอื้ออาทรต่อคนรอบข้าง 4.มองผู้อื่นในแง่ดี 5.ให้เกิดยติคนอื่น 6.ไม่ขัดแย้งกับคนอื่น 7.ยอมรับและชื่นชมกับข้อดี และ ความสำเร็จของผู้อื่น 8.สนใจและให้ความสำคัญกับความ รู้สึกของผู้อื่น 9.ไหวทันว่าอีกฝ่ายต้องการความ ช่วยเหลือใด	- ฉันเชื่อว่าคนทุกคนย่อมมีเหตุผลในการ กระทำของเขาทั้งสิ้น -แค่ฟังน้ำเสียงของเขา ฉันก็สามารถรู้ได้ว่า เขารู้สึกอย่างไร -หากเพื่อนหรือคนรอบข้างประสบความ สำเร็จฉันก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย -แม้อีกฝ่ายจะไม่บอกฉันตรง ๆ ว่าเขาคิดหรือ รู้สึกอย่างไร แต่ฉันเข้าใจความรู้สึกนั้นได้ดี -หากฉันสามารถทำให้คนรอบข้างสบายใจได้ ฉันก็มักจะทำอย่างไม่ลังเล
ความสามารถในการทำงานเป็น กลุ่ม (Team capabilities) หมายถึง ความสามารถในการ ร่วมมือทำงานในสิ่งที่ได้รับมอบ หมายให้สำเร็จ โดยอาศัยพลัง ของกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยการ ร่วมมือร่วมใจ ความสามัคคีเป็น น้ำหนึ่งใจเดียวกัน	1.ยอมรับฟังเสียงส่วนใหญ่ และ ปฏิบัติตาม 2.รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบ หมายเป็นอย่างดี 3.มีมนุษยสัมพันธ์ 4.เคารพต่อกฎระเบียบของกลุ่มที่ วางไว้ 5.เสนอตนเพื่อทำงานที่มีปัญหา หากพอมีกำลังจะทำได้ 6.ใช้กระบวนการกลุ่มในการตัดสินใจ ปัญหาหรือหาทางเลือก 7.ทำให้กลุ่มมีเอกภาพ	-ฉันรู้สึกกังวลใจเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่ม -เพื่อน ๆ ชอบเลือกให้ฉันร่วมกลุ่มทำงานด้วย -ในการทำงานกลุ่ม ฉันรู้สึกไม่พอใจถ้าคนอื่น มีความคิดเห็นขัดแย้งกับฉัน -หากมีโอกาสดเลือกได้ ฉันชอบที่จะทำงาน คนเดียวมากกว่าทำงานเป็นกลุ่ม -ฉันรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบเมื่อทำรายงาน เป็นกลุ่ม -ฉันคิดว่าตัวเองเหนื่อยที่สุดในกลุ่มคนที่ ทำงานด้วยกัน -ฉันคิดว่าตัวเองไม่ได้ได้รับความร่วมมือจาก เพื่อนในกลุ่มที่ทำงานด้วยกัน -เพื่อนทุกคนลงความเห็นว่าคุณไม่มีความ สามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม -เมื่อนัดหมายประชุมกลุ่ม ฉันมักจะไป สายเสมอ -ฉันจะทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ ถ้า ทำเป็นทีม

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
ความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถเรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่แล้วเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกลมกลืนกับสภาวะนั้น	1.มีมนุษยสัมพันธ์ดี 2.สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นอยู่ในขณะนั้นได้ตามที่เป็นจริง และปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ 3.ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวาง 4.แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี	-ฉันสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดีทุกคน -ฉันเป็นคนแข็ง ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อใครทั้งนั้น -การอยู่ร่วมกับคนหมู่มากมักจะทำให้เกิดปัญหา -คนชอบฉันเพราะฉันเข้ากับคนอื่นได้ง่าย -เมื่อประสบกับปัญหา ฉันรับมือได้เพราะรู้ว่าชีวิตจะต้องเผชิญไม่วันใดก็วันหนึ่ง -เมื่อเกิดเรื่องที่ทำให้ผิดหวัง ฉันสามารถทำใจได้เร็วมาก -ฉันสามารถเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเป็นอย่างดี แม้ไม่มีใครบอกฉันก็ตาม
การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ตามที่ใจปรารถนา และใช้อารมณ์ให้ถูกกับกาลเทศะ	1.ใจเย็น ไม่ฉุนเฉียวง่าย 2.รู้จักให้อภัย 3.ขัดแย้งกับคนอื่นน้อยครั้ง 4.รู้จักอดกลั้นคอยผลเลิศ 5.มีสติไม่ทวนทิว แม้ในสถานการณ์กดดัน	-ฉันมักทะเลาะกับคนอื่นเพราะความเป็นคนอารมณ์ร้อนอยู่เสมอ -เพื่อน ๆ มักจะบอกว่าฉันเป็นคนโกรธง่ายและฉุนเฉียว -หากมีเหตุการณ์ตื่นเต้นใด ๆ เกิดขึ้น ฉันมักระงับอารมณ์ไม่อยู่ -ทั้งที่รู้ว่าชีวิตมีขึ้นมีลง แต่ฉันก็ทำใจไม่ได้สักที -หากมีคนพูดกระทบถึง ฉันจะฉุนเฉียวขึ้นมาทันที พร้อมทั้งจะต่อว่าหรือใช้กำลัง -ถ้ามีคนขัดใจหรือไม่เห็นด้วย ฉันจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้นมาทันที -ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดหากไม่ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการในทันที

ตาราง 17 (ต่อ)

Competencies และนิยาม	พฤติกรรม	ข้อคำถาม
การใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization) หมายถึง ความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ได้ทำทุกสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้แล้ว	1.ทำงานทุกอย่างอย่างสุดความสามารถ พยายามทุ่มเทให้กับงานอย่างจริงจัง 2.ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า รู้จักจัดสรรเวลา สามารถทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้ 3.ทำทุกสิ่งด้วยความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง	-ฉันมักจะทำงานเสร็จแบบฉิวเฉียด และส่วนใหญ่ฉันจะไม่เป็นที่พอใจของตัวเอง -ฉันมักจะส่งรายงานเป็นคนสุดท้าย หรือส่งไม่ทันเวลาเสมอ -ฉันสามารถทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้ -ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีเวลาว่างมากเกินไป -ฉันไม่เคยทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน แต่จะทำแบบขอไปทีทุกครั้ง
การจัดการความขัดแย้ง (Conflict management) หมายถึง ความสามารถในการประสานรอยร้าวระหว่างคนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน	1.เป็นมิตรกับทุกคน 2.มีความสามารถจูงใจผู้อื่น 3.มีจิตใจมั่นคงและเชื่อมั่นตัวเอง 4.แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 5.วิเคราะห์สถานการณ์ก่อนกระทำทุกครั้ง 6.หลีกเลี่ยงการเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง	-ฉันมีความสามารถในการประนีประนอมเมื่อคนอื่นขัดแย้งกัน -ฉันเชื่อว่าหากมีเหตุผลที่ดีแล้ว คนที่ทะเลาะกันก็ต้องกลับมาคืนดีกันได้ -หากในกลุ่มเพื่อนเกิดความแตกแยก ฉันต้องเข้าร่วมเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง -ฉันไม่เชื่อว่าคนเราจะแตกแยกกันด้วยเรื่องที่ไม่มีความจริง -หากมีความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ฉันมั่นใจว่าตัวเองสามารถวางตัวเป็นกลางได้

ตาราง 18 คำอำนาจจำแนกของแบบวัดเชาวน์อารมณ์

ข้อ	ข้อความ	t value	หมายเหตุ
1	เมื่อฉันโกรธก็ไม่ตอบโต้ทันที แต่จะเลี้ยงไปสงบสติอารมณ์ก่อน	6.283**	คัดเลือกไว้
2	หากตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือในเวลาที่กำหนด ฉันก็จะทำตามที่ตั้งใจไว้ได้	7.097**	คัดเลือกไว้
3	แม้จะผิดหวัง ฉันก็ไม่เก็บมาคิดให้วุ่นวายใจ	1.802	ตัดทิ้ง
4	ฉันสามารถเข้ากับเพื่อนทุกคนได้ดี	1.159	ตัดทิ้ง
5	ฉันไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อใครทั้งนั้น	1.143	ตัดทิ้ง
6	ฉันมีความสามารถในการประนีประนอมเมื่อคนอื่นขัดแย้งกัน	7.603**	คัดเลือกไว้
7	ฉันไม่เคยทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน แต่จะทำแบบขอไปทีทุกครั้ง	7.603**	คัดเลือกไว้
8	ฉันรู้สึกอึดอัดและเป็นกังวลเมื่ออยู่ท่ามกลางฝูงชน	6.822**	คัดเลือกไว้
9	เมื่อความคิดเห็นขัดแย้งกับใครก็ตาม ฉันต้องพูดให้เข้าใจไม่ปล่อยให้ค้างคา	8.124**	คัดเลือกไว้
10	หากมีโอกาสเลือกได้ ฉันชอบที่จะทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานเป็นกลุ่ม	7.131**	คัดเลือกไว้
11	เมื่อสิ่งที่ฉันคิดไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ก็จะทำอะไรหรือประชด	8.485**	คัดเลือกไว้
12	ฉันเป็นคนที่ไม่เล่าเรื่องตลกแล้วเพื่อนไม่เคยหัวเราะ	6.801**	คัดเลือกไว้
13	เมื่อมีปัญหายุ่งยาก ฉันมักจะโทษตัวเองก่อน	6.283**	คัดเลือกไว้
14	ฉันจะทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ ถ้าทำเป็นทีม	7.071**	คัดเลือกไว้
15	ฉันมักจะลืมเลิกความตั้งใจเดิม หากมีสิ่งอื่นที่น่าสนใจกว่า	7.347**	คัดเลือกไว้
16	เพื่อน ๆ มักบอกว่าฉันเป็นคนโกรธง่ายและฉุนเฉียว	1.131	ตัดทิ้ง
17	การตัดสินใจของฉันขึ้นอยู่กับตัวของฉันเพียงผู้เดียว	6.325**	คัดเลือกไว้
18	เมื่อเกิดเรื่องที่ทำให้ผิดหวัง ฉันสามารถทำใจได้เร็วมาก	6.220**	คัดเลือกไว้
19	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	5.371**	คัดเลือกไว้
20	หากมีสิ่งใดที่สามารถทำให้คนรอบข้างสบายใจได้ ฉันก็มักจะทำอย่างไมลังเล	6.025**	คัดเลือกไว้
21	ฉันไม่เคยเลี้ยงงาน ไม่ว่างานนั้นจะยากขนาดไหนก็ตาม	7.550**	คัดเลือกไว้
22	หากมีคนพูดกระทบถึง ฉันจะฉุนเฉียวขึ้นมาทันที พร้อมทั้งจะต่อว่าหรือใช้กำลัง	8.293**	คัดเลือกไว้
23	ฉันไม่สามารถตัดสิ่งที่เป็นกังวลออกจากใจได้โดยง่าย	7.816**	คัดเลือกไว้
24	หากมีความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ฉันมั่นใจว่าตัวเองสามารถวางตัวเป็นกลางได้	7.863**	คัดเลือกไว้
25	ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเอง แม้จะเป็นแค่เพียงความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนและบางเบาก็ตาม	7.000**	คัดเลือกไว้

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	t value	หมายเหตุ
26	ฉันมักจะสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองด้วยการคิดถึงผลดีที่จะตามมา หากสามารถทำงานสำเร็จ	0.957	ตัดทิ้ง
27	เพื่อนทุกคนลงความเห็นว่าคุณไม่มีความสามารถในการทำงาน เป็นกลุ่ม	7.050**	คัดเลือกไว้
28	ฉันจะมีสมาธิตั้งมั่นในสิ่งที่ทำตลอดเวลา	4.867**	คัดเลือกไว้
29	แค่ฟังน้ำเสียงของอีกฝ่าย ฉันก็สามารถรู้ได้ว่าเขารู้สึกอย่างไร	6.379**	คัดเลือกไว้
30	หลายสิ่งรอบตัวทำให้ฉันมีพลังในการมีชีวิตอยู่	5.306**	คัดเลือกไว้
31	ก่อนรับปากทำงานให้ใคร ฉันต้องพิจารณาก่อนว่าสามารถทำ ได้จริงหรือไม่	5.264**	คัดเลือกไว้
32	เวลาพูดคุยกับคนอื่น ฉันไม่กล้าสบตาอีกฝ่าย	5.861**	คัดเลือกไว้
33	เมื่อประสบกับปัญหา ฉันสามารถรับมือได้ เพราะรู้ว่าชีวิตจะ ต้องเผชิญกับปัญหาไม่วันใดก็วันหนึ่ง	4.533**	คัดเลือกไว้
34	ฉันรู้สึกกังวลใจเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่ม	5.535**	คัดเลือกไว้
35	ฉันสามารถเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้เป็นอย่างดี แม้ไม่มีใครบอกอะไรฉันก็ตาม	5.546**	คัดเลือกไว้
36	ฉันมักทะเลาะกับคนอื่นเพราะความเป็นคนอารมณ์ร้อนอยู่เสมอ	5.367**	คัดเลือกไว้
37	ฉันทำงานได้ดี แม้จะอยู่ในภาวะกดดัน	0.824**	ตัดทิ้ง
38	ฉันรู้สึกถูกเอาเปรียบเมื่อทำรายงานเป็นกลุ่ม	6.294**	คัดเลือกไว้
39	ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่คบกับฉัน	6.708**	คัดเลือกไว้
40	ฉันรู้สึกอายเมื่อต้องเสนอความคิดเห็นต่อหน้าคนอื่น	5.546**	คัดเลือกไว้
41	ฉันสามารถทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้	4.928**	คัดเลือกไว้
42	ฉันสามารถแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้เลี่ยง ความขัดแย้งกับคนอื่นได้	5.168**	คัดเลือกไว้
43	สิ่งที่ฉันพูดออกไป คือสิ่งที่ฉันคิดไว้ดีแล้ว	4.568**	คัดเลือกไว้
44	ฉันมักจะสร้างแรงบันดาลใจโดยหาต้นแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จ แล้วพยายามทำตามให้ได้	2.349	ตัดทิ้ง
45	หากมีเหตุการณ์ตื่นเต้นใด ๆ เกิดขึ้น ฉันมักจะจับอารมณ์ไม่อยู่	6.214**	คัดเลือกไว้
46	ฉันสามารถบอกได้ว่าในตอนนี้ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร	6.497**	คัดเลือกไว้
47	ฉันอยากทำสัญญากับบางส่วนของร่างกาย	5.217**	คัดเลือกไว้
48	ฉันพร้อมที่จะเป็นเพื่อนกับทุกคน โดยไม่คิดว่าจะมีคนมาหักฉก ผลประโยชน์จากฉัน	0.206	ตัดทิ้ง
49	เมื่อนัดหมายประชุมกลุ่มทำงาน ฉันมักจะไปสายเสมอ	0.574	ตัดทิ้ง
50	ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีเวลาว่างมากเกินไป	5.742**	คัดเลือกไว้
51	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าและไม่มีความหมายสำหรับใครเลย	7.584**	คัดเลือกไว้

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	t value	หมายเหตุ
52	หากในกลุ่มเพื่อนเกิดความแตกแยก ฉันต้องเข้าร่วมเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง	5.493**	คัดเลือกไว้
53	ฉันมักจะทำงานเสร็จแบบฉิวเฉียด และผลงานมักจะไม่เป็นที่พอใจของตัวเอง	6.801**	คัดเลือกไว้
54	สิ่งที่เพื่อนมี/ได้ มักจะเป็นสิ่งที่ดีกว่าของฉัน	7.201**	คัดเลือกไว้
55	คนมักจะผิดหวังกับฉัน เพราะฉันไม่เคยทำตามสัญญาไว้ได้สักครั้ง	6.497**	คัดเลือกไว้
56	เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะกำจัดความกังวลหรือความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ	5.035**	คัดเลือกไว้
57	ฉันพึงพอใจกับสภาพชีวิตของตัวเองในตอนนี้	7.816**	คัดเลือกไว้
58	ฉันสามารถเลิกนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้เพื่อให้ไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจไว้	7.150**	คัดเลือกไว้
59	ความตั้งใจของฉันไม่เคยเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ	4.698**	คัดเลือกไว้
60	คนชอบฉันเพราะฉันสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	5.908**	คัดเลือกไว้
61	เมื่อฉันตั้งใจทำบางสิ่ง หากมีใครทักหรือปราม ฉันจะหัวเราะไม่กล้าทำ	5.839**	คัดเลือกไว้
62	ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด หากไม่ได้สิ่งซึ่งฉันต้องการในทันที	7.344**	คัดเลือกไว้
63	ฉันไม่เคยเอ่ยปากหยอหยิมสิ่งของหรือเงินทองจากคนอื่น	0.235	ตัดทิ้ง
64	ฉันคิดว่าตัวเองไม่ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนในกลุ่มที่ทำงานด้วยกัน	6.899**	คัดเลือกไว้
65	ทั้งที่รู้ว่าชีวิตมีขึ้นมีลง แต่ฉันก็ทำใจไม่ได้สักที	9.338**	คัดเลือกไว้
66	ฉันไม่ชอบรับฟังความทุกข์ของคนอื่น	4.939**	คัดเลือกไว้
67	ฉันคิดว่าการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากมีแต่จะก่อให้เกิดปัญหา	6.294**	คัดเลือกไว้
68	ถ้ามีคนขัดใจหรือไม่เห็นด้วย ฉันจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้นมาทันที	7.201**	คัดเลือกไว้
69	ฉันพอใจในรูปร่างและหน้าตาของตัวเอง	7.800**	คัดเลือกไว้
70	เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ ฉันจะใส่ใจถามไถ่และหาทางช่วยเหลือ	6.734**	คัดเลือกไว้
71	หลังจากออกจากห้องสอบแล้ว ฉันสามารถประเมินคะแนนและเกรดของตัวเองได้ตามที่เป็นจริง	5.368**	คัดเลือกไว้
72	ฉันมักจะส่งรายงานเป็นคนสุดท้าย หรือส่งไม่ทันเวลาเสมอ	5.555**	คัดเลือกไว้
73	ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต	5.115**	คัดเลือกไว้
74	เพื่อนมักจะบอกว่าฉันพูดไม่รู้เรื่อง เข้าใจยาก	6.893**	คัดเลือกไว้
75	การใช้ของมีเยื่อ ทำให้ฉันดูดีในสายตาของเพื่อนและคนรอบข้าง	6.565**	คัดเลือกไว้
76	เพื่อนมักจะบอกว่าฉันขาดอารมณ์ขัน	1.215	ตัดทิ้ง

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	t value	หมายเหตุ
77	ฉันไม่เคยหงุดหงิดหรือรำคาญเมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือ	4.332**	คัดเลือกไว้
78	เพื่อนมักจะบอกว่าฉันคิดแตกต่างจากคนอื่นทั่วไป	4.800**	คัดเลือกไว้
79	เมื่อฉันได้ฟังความทุกข์ของคนอื่นแล้ว ก็มักจะเกิดความสงสาร ในชะตากรรมของเขา	5.264**	คัดเลือกไว้
80	ฉันชอบที่จะเสนอความคิดเห็น แม้จะเป็นเรื่องที่ไม่ถนัดก็ตาม	0.434	ตัดทิ้ง
81	เมื่อออกไปเที่ยวกับเพื่อน ฉันจะทำตามความต้องการของเพื่อน แม้จะมีสิ่งที่ไม่อยากทำมากกว่าก็ตาม	5.168**	คัดเลือกไว้
82	ฉันมักจะรับอาสาทำงานทั้งที่ตัวเองไม่มีความสามารถจะทำได้	6.603**	คัดเลือกไว้
83	แม้จะทราบว่าเพื่อนขัดสน แต่ฉันก็ไม่ชอบให้เขามาพึ่งพิงฉัน	6.914**	คัดเลือกไว้
84	ฉันคิดอยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่าจะไม่เก่งหรือฉลาด แต่ฉันยังโชคดี ที่เกิดมาไม่พิการ	7.327**	คัดเลือกไว้
85	ฉันชอบทำเรื่องที่ยield และท้าทายความสามารถ	5.381**	คัดเลือกไว้
86	ก่อนออกจากบ้าน ฉันต้องลองเสื้อผ้าหลายชุดและถามความคิดเห็น จากคนอื่นก่อน	4.226**	คัดเลือกไว้
87	ฉันคิดอยู่เสมอว่า พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้แน่	7.151**	คัดเลือกไว้
88	ฉันมักจะเินทำเรื่องที่เกินความสามารถ เพราะอยากให้เพื่อนชม ว่าฉันเป็นคนเก่งและพิเศษกว่าคนอื่น	6.743**	คัดเลือกไว้
89	หากในวงสนทนาไม่สนุก ฉันจะเป็นคนที่ทำให้วงสนทนาคร่ำครวญ	3.534	ตัดทิ้ง
90	ฉันคิดว่าตนเองมีสิทธิใช้น้ำประปาและไฟฟ้าของโรงเรียนได้อย่าง ฟุ่มเฟือย เพราะได้จ่ายค่าเทอมไปแล้ว	4.533**	คัดเลือกไว้
91	ทุกสิ่งทั้งฉันทำ มีคำอธิบายเสมอ	4.830**	คัดเลือกไว้
92	ฉันตีความหมายในคำพูดของเพื่อนผิดเสมอ	1.431	ตัดทิ้ง
93	ฉันมักจะนำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์ให้ใช้งานได้	1.517	ตัดทิ้ง
94	ฉันเป็นคนโลเล เปลี่ยนความคิดของตัวเองตามเพื่อนตลอดเวลา	5.000**	คัดเลือกไว้
95	ฉันไม่สามารถสื่อสิ่งที่คิดออกมาเป็นคำพูดได้ชัดเจน	4.445**	คัดเลือกไว้
96	ฉันมักจะล้มเลิกทำงานกลางคันเมื่อประสบกับปัญหา	6.211**	คัดเลือกไว้
97	ในการทำงานกลุ่ม ฉันรู้สึกไม่พอใจถ้าคนอื่นมีความคิดเห็นขัดแย้ง กับฉัน	1.922	ตัดทิ้ง
98	ฉันคิดว่าการที่ฉันโดนตำหนิ นั้น เนื่องจากบุคคลนั้นเขาหวังดี กับฉัน	5.966**	คัดเลือกไว้
99	งานที่ปราศจากความท้าทายนั้นน่าเบื่อ	3.944**	คัดเลือกไว้
100	ฉันมักจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองเป็นคนที่อาภัพและโชคร้าย กว่าคนอื่น	6.743**	คัดเลือกไว้

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	t value	หมายเหตุ
101	ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	5.563**	คัดเลือกไว้
102	ฉันมีจุดยืน และจะทำในสิ่งที่พูดเสมอ	4.038**	คัดเลือกไว้
103	ฉันสามารถอธิบายเนื้อหาที่เรียนให้เพื่อนฟังด้วยคำพูดที่เข้าใจได้ง่าย	5.692**	คัดเลือกไว้
104	ฉันรู้สึกเบื่อกับงานที่ยากและมีอุปสรรค	5.026**	คัดเลือกไว้
105	ฉันคิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะจมอยู่กับอดีต ในเมื่อคนเราต้องมุ่งไปข้างหน้า	5.295**	คัดเลือกไว้
106	ฉันมองว่า คนที่คิดต่างจากคนอื่น ๆ นั้นถือว่าเป็นแกะดำ หรือคนนอกคอก	6.055**	คัดเลือกไว้
107	ฉันชอบแต่งตัวตามแฟชั่น	1.490	ตัดทิ้ง
108	ฉันเลือกที่จะเรียนในสิ่งที่ตนเองสนใจ	6.459**	คัดเลือกไว้
109	เมื่อรู้สึกว่ามีปัญหา รู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องที่พูดอยู่ ฉันจะเปลี่ยนเรื่องคุยทันที	5.797**	คัดเลือกไว้
110	ฉันยอมใช้กระเป๋าเป็นที่ใส่ขยะ แทนที่จะทิ้งลงบนพื้น	4.697**	คัดเลือกไว้
111	การที่ฉันทำงานไม่สำเร็จ เพราะงานนั้นยิ่งใหญ่และหนักหนาเกินกว่าที่ฉันอย่างฉันจะทำได้	4.370**	คัดเลือกไว้
112	ฉันคิดว่าตนเองเหน็ดเหนื่อยที่สุดในกลุ่มคนที่ทำงานด้วยกัน	2.126	ตัดทิ้ง
113	แม้อีกฝ่ายจะไม่บอกฉันตรง ๆ ว่าเขาคิดหรือรู้สึกอย่างไร แต่ฉันเข้าใจความรู้สึกนั้นได้ดี	6.533**	คัดเลือกไว้
114	ฉันไม่กล้าทำในสิ่งที่คิดไว้ เพราะเกรงว่าจะทำให้คนอื่นไม่พอใจ	5.724**	คัดเลือกไว้
115	ฉันมักเกิดความเข้าใจผิดกับคนอื่น เพราะการพูดคุยที่ดีความไปคนละทาง	4.160**	คัดเลือกไว้
116	ฉันเป็นคนที่อารมณ์และพฤติกรรมไม่คงที่	2.369	ตัดทิ้ง
117	หลังชมภาพยนตร์แล้ว ฉันสามารถถ่ายทอดเรื่องราวให้ผู้อื่นฟังได้อย่างสมบูรณ์และมีรสรส	5.270**	คัดเลือกไว้
118	ฉันมองว่าการละเมิดกฎระเบียบเป็นสิ่งท้าทายและน่าตื่นเต้น	6.734**	คัดเลือกไว้
119	ฉันสำนึกว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ดังนั้นจึงเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมเสมอ	6.533**	คัดเลือกไว้
120	ฉันปฏิบัติตามสัจพจน์ที่ว่า "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จต้องอยู่ที่นั่น"	4.766**	คัดเลือกไว้
121	เพื่อน ๆ ชอบเลือกให้ฉันเข้าร่วมกลุ่มทำงานด้วย	7.360**	คัดเลือกไว้
122	ฉันมักจะยึดคติที่ว่า "ทำได้ตามใจคือไทยแท้"	1.737	ตัดทิ้ง

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	t value	หมายเหตุ
123	หากเพื่อนหรือคนรอบข้างประสบความสำเร็จ ฉันก็พลอยยินดี ไปกับเขาด้วย	6.613**	คัดเลือกไว้
124	ฉันไม่เชื่อว่าคนเราจะแตกแยกกันด้วยเรื่องที่ไม่มียุทธศาสตร์จริง	6.325**	คัดเลือกไว้
125	ฉันไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จนกว่าจะได้พยายามจนถึงที่สุดแล้ว	6.283**	คัดเลือกไว้
126	ฉันเชื่อว่าคนทุกคนย่อมมีเหตุผลในการกระทำของเขาทั้งสิ้น	7.986**	คัดเลือกไว้
127	เมื่อเพื่อนในกลุ่มมีความเห็นไม่ลงรอยกัน ฉันจะนิ่งเฉยไม่สนใจ	5.058**	คัดเลือกไว้

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 19 คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ข้อ	องค์ประกอบ					
	1	2	3	4	5	6
1	.101	.045	.245	.218	-.000	-.516
2	.051	.006	.583	-.056	.022	-.047
3	.404	-.291	.155	.162	-0.28	-.035
4	.171	.115	-.133	.504	.040	-.029
5	.012	.079	.133	.159	.044	.476
6	.238	.173	.171	.092	-.385	-.025
7	-.185	.437	-.131	-.152	.037	.041
8	.140	.241	.083	.164	.185	.340
9	-.211	.384	.151	.091	-.162	.132
10	-.212	-.016	-.032	.018	.357	.175
11	.389	-.118	.019	-.062	.008	-.059
12	-.014	.069	-.041	.477	.013	-.026
13	-.039	-.154	.155	.039	-.128	-.287
14	.064	.117	.088	.136	.603	-.030
15	-.235	-.202	.161	.174	.324	.059
16	.019	-.065	.165	.067	-.258	-.025
17	.482	-.047	.120	.154	.118	-.177
18	.599	-.012	.091	.114	-.083	-.030
19	.579	.138	.146	-.044	.026	-.030
20	.167	-.163	.511	.176	-.076	-.102
21	.244	.164	.224	.025	-.162	-.390
22	-.039	.608	.071	.182	.013	.078
23	.055	-.062	.615	-.006	.081	-.061
24	.498	-.141	.112	.022	-.164	.039
25	.246	.259	.434	-.180	-.109	-.026
26	.282	.265	.170	.228	.022	-.322
27	.170	.168	.032	.122	-.009	.504
28	.239	.113	.286	.140	-.403	-.043
29	-.075	-.595	-.010	.052	.011	.097
30	.152	.046	.166	.089	-.434	-.043
31	-.059	.056	.042	.174	.578	.031
32	-.159	.488	.040	-.008	.042	.017
33	.032	.162	.067	.188	.089	.521

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	องค์ประกอบ					
	1	2	3	4	5	6
34	.195	.301	-.082	.510	.052	.054
35	.050	-.101	.204	.122	-.366	-.127
36	-.080	-.085	.141	.388	.092	.100
37	-.053	.058	.231	.276	-.112	.483
38	-.053	.058	.231	.276	-.112	.483
39	.277	.174	.256	.114	.059	-.402
40	.105	-.000	.603	-.136	-.011	.003
41	-.066	-.002	.129	.190	.519	.114
42	.255	.265	.230	.110	-.130	-.404
43	.071	.221	.011	.128	.170	.379
44	.133	.141	-.205	.409	.129	.050
45	.036	.117	.099	.194	.052	.276
46	-.034	.508	.136	.141	.000	.040
47	.055	.063	-.067	.617	.062	.043
48	.174	.164	.251	.093	.059	-.308
49	.226	.171	.572	-.029	.015	-.043
50	.187	.069	.547	-.079	-.117	-.045
51	.229	.175	.235	.094	-.330	-.003
52	-.156	-.021	.212	.277	.035	.495
53	.209	.257	-.088	.523	.023	.013
54	.387	.411	.107	-.031	-.337	.019
55	-.199	.393	.126	.351	.049	.089
56	.110	.366	-.012	.162	.144	.007
57	.441	-.075	.117	.006	.036	-.008
58	.102	-.194	.026	-.191	-.176	-.016
59	.606	.017	.042	-.089	-.066	-.019
60	-.015	.126	.028	.219	.560	.000
61	-.172	.544	.036	.052	.081	.017
62	.038	.147	.144	.264	.478	.083
63	-.012	.595	.035	.032	.014	.019
64	.088	.223	-.094	-.016	.475	.155
65	.096	.241	.083	.157	.647	.054
66	.116	.114	.250	.093	.013	-.323

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	องค์ประกอบ					
	1	2	3	4	5	6
67	.704	.103	.084	-.001	-.016	.031
68	.126	-.037	.216	.081	-.116	-.359
69	-.150	.024	.012	.280	.146	.139
70	.155	.328	.025	.255	.027	.458
71	.074	.662	.082	.112	-.018	-.031
72	-.157	.202	-.064	-.316	-.139	-.210
73	.129	.223	-.017	.591	.014	.013
74	.345	.207	.289	.213	-.198	-.013
75	.166	.070	.002	-.089	-.275	.043
76	.065	.111	.136	.253	.428	.140
77	.345	.207	.289	.213	-.198	-.013
78	.252	.040	.617	-.039	-.051	.082
79	.336	-.432	.282	.162	-.057	-.069
80	.042	.046	-.103	.562	.027	.038
81	.372	.343	.226	.032	-.279	.117
82	.046	.039	.002	.644	-.032	.015
83	.422	.407	.082	.071	-.188	.054
84	.178	.047	.148	.018	-.308	.139
85	-.040	.093	.082	.248	.132	.022
86	.349	.238	.208	.002	-.303	.046
87	.210	.352	-.013	.208	.086	.427
88	.033	.537	.167	.169	.081	-.038
89	.280	.048	.571	-.083	-.062	.025
90	.263	.438	.015	.181	.184	.114
91	.339	.317	.296	.135	-.152	.009
92	.570	-.064	.131	.017	-.076	-.063
93	.490	-.063	.136	.098	.016	-.122
94	.432	.161	-.203	.032	.071	.078
95	.562	-.076	.064	-.020	-.166	.064
96	-.126	-.065	-.128	.556	-.008	.153
97	-.325	.370	.109	.254	.074	.049
98	.433	-.237	.103	.067	-.127	-.029
99	-.073	.494	.117	.249	.163	-.075

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	องค์ประกอบ					
	1	2	3	4	5	6
100	.528	-.145	.161	.081	-.027	-.029
101	.311	.188	.536	-.053	-.052	-.011
102	.526	-.158	.250	.115	-.111	.081
103	.709	.140	.053	.005	.020	.057
104	.527	-.020	.043	-.078	-.041	.024
105	.321	.213	.579	-.038	-.123	.044
106	.655	.122	.111	-.041	-.035	.014
107	-.081	.504	.005	.123	-.006	.126

ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

- 1.นายประยุทธ์ ไทยธานี นักวิชาการ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
- 2.นางสาวปิยะวรรณ พันธุ์มงคล อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 3.นางสาวเรวดี ทรงเที่ยง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 4.นางสาวนิตยา คงเกษม อาจารย์แนะแนว โรงเรียนโลกสีหิทยาสรรพ์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- 5.นางสาววัลลภา จันทรเพ็ญ อาจารย์แนะแนว วิทยาลัยเทคนิคโพธาราม จังหวัดราชบุรี
- 6.นางสาวฤทัยรัตน์ ธรเสนา อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดอุดรธานี
- 7.นางสาวกุลดา รัตนรักษ์ อาจารย์แนะแนว โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
- 8.นายประยูร บุญใช้ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร
- 9.นางสาวปิยานี จิตรเจริญ อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถมฯ
- 10.นางสาวจรินทร์ วินทะไชย อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 11.นายพิทักษ์ เมฆอรุณ อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนบ้านทางตรง จังหวัดชลบุรี
- 12.นางสาวปนัดดา ยิ้มสกุล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี
- 13.นายรัฐศักดิ์ เจริญศิลป์ อาจารย์โรงเรียนเขาดงกกรจ จังหวัดสระแก้ว
- 14.นายรังรอง งามศิริ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี
- 15.นายเฉลิมชัย หาญกล้า อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเทพสตรี
- 16.นางสาวกมลชนก ศรีธธา อาจารย์โรงเรียนวัดกลางคอน จังหวัดชลบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวอุไร จักร์ตรีมงคล
วันเดือนปีเกิด	12 ตุลาคม 2512
สถานที่เกิด	อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	6/58 หมู่บ้านเกตุภูมิการ์เด็น 3 ซอยนาคนิวาส ถนนลาดพร้าว 71 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	กศ.บ. (การประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2537	ศษ.ม. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2545	กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ