

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอผลการศึกษาด้านเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยแยกเป็น 4 ตอน ตอนแรก เป็นการเสนอสาระเกี่ยวกับ ความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ ลักษณะ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ตอนที่สอง เสนอ สาระเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ตอนที่สาม เสนอสาระเกี่ยวกับงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ และตอนที่สี่ เป็นการเสนอสาระเกี่ยวกับโปรแกรม BIGSTEP ที่ใช้วิเคราะห์แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีหลายชื่อ เช่น สติปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยะทาง อารมณ์ เซาว์อารมณ์ สติอารมณ์ ใจดีของอารมณ์ ทักษะทางอารมณ์ และวุฒิภาวะทาง อารมณ์ สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากพบว่า เอกสารตำรา ส่วนใหญ่จะใช้คำนี้ รวมทั้งกรมสุขภาพจิต(2542) ใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ แทน EQ (Emotional Quotient) หรือ EI (Emotional Intelligence) คิดขึ้นโดย Salovey นักจิตวิทยาจาก มหาวิทยาลัยเยล และ Mayer นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยนิวแฮมป์เชียร์ โดยให้คำนิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริ้วทันในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้ แล้ว บุคคลที่รู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์เพื่อชี้นำ ความคิดและการกระทำของตนเอง ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับสติและสัมปชัญญะในทาง ศาสนาพุทธ(พระราชวรมนี ประยูร ภัมมจิตโต, 2542 อ้างถึงในพรณี บุญประกอบ, 2542) และสอดคล้องกับแนวคิดของ Gardner (1983) เจ้าของแนวคิดพหุปัญญา (Multiple Intelligences - MI) ซึ่งมี 2 ลักษณะที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. Interpersonal intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
2. Intrapersonal intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง และสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ตนเองนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

Bar-on (1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ให้คำนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ว่าเป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ ในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม

Cooper & Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจและประยุกต์ใช้พลังการรู้จักใช้อารมณ์เป็นรากฐานของพลังงานข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า “เป็นความรู้สึกที่ประกอบด้วยความคิดเฉพาะตน เป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยาเป็นวิสัยและแนวโน้มที่จะแสดงออก” ตัวอย่างของอารมณ์ได้แก่ โกรธ เศร้า กลัว รำเริง รัก ขยะแขยง ประหลาดใจ ละอาย เป็นต้น

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ไว้ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อที่จูงใจตนเอง และจัดการกับอารมณ์ภายในตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

Salovey & Mayer (1990 อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) ได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน และผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล

Weisinger (1998) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นการใช้ อารมณ์อย่างฉลาดโดยมีความตั้งใจทำให้อารมณ์ของตนทำงานหรือทำประโยชน์ให้กับตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุข ไว้ดังนี้

เป็นคนดี หมายถึง มีศีล มีคุณธรรม

มีคุณค่า หมายถึง การฝึกสติเพื่อนำไปสู่สมาธิ

มีความสุข หมายถึง การมีปัญญาเมื่อเผชิญกับความทุกข์

พระราชวรมุณี (ประยูร ธัมมจิตโต)(2542 อ้างถึงใน พรรณี บุญประกอบ, 2542) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงออกอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่า

อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตามอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

สุรพงศ์ อัมพันวงษ์ (2541) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็น วุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มีองค์ประกอบในการรู้จักตนเอง ต้องการอะไรในชีวิต มีความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีอารมณ์ร่วมกับผู้อื่น

สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลในการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น สามารถจัดการ ควบคุมอารมณ์ของตนเองและรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้ โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่าง เหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถทำนายความสำเร็จในการเรียน การทำงานและในชีวิตได้ อยู่เบื้องหลังความสุข ความสามารถในการปรับตัว และความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตของมนุษย์ Weisinger (1998) การขาดความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นการทำลายความเจริญก้าวหน้าของความสำเร็จของบุคคลและองค์กร วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) กล่าวว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับความฉลาดทางสติปัญญา จะทำให้บุคคลนั้นตระหนักและรู้จักตนเองแล้วยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย สำหรับการประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวันจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก

ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ไขปัญหา ความเครียดและแรงกดดันในชีวิตในภาวะการแข่งขันได้ดี

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสามารถในการสื่อสาร การแสดง ความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และยิ้มได้แม้ ในใจจะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติ และจากชีวิตของตัวเอง

3. การปฏิบัติงาน

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่ม ก่อให้

เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงานหรือย้ายงานเนื่องจากข้อขัดแย้ง ระหว่างบุคคลลง เสริมการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น การมีความฉลาดทางอารมณ์ใน การทำงาน ทำให้เราเคารพฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น

4. การให้บริการ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของ หน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มี ศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้ งาน ก็สำเร็จ คนก็เป็นสุข เกิดความรักงาน และจะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นผู้ที่สามารถมองเข้าไปในตนก่อนทำ ความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มีความเข้าใจในชีวิต และจะมีความสุขตามมาในที่สุด

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ โดย แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านตนเอง

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่เรียนหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี รักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขสมควรตามสภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่เป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เลือกทำสิ่งต่างๆ ได้เหมาะสมตามศักยภาพ สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นผู้ที่มีความเห็นใจเข้าใจผู้อื่น แก้ไข ปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข

3. ด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นผู้ที่สามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ลดความ

เห็นแก่ตัว ทำให้การเอาเปรียบในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

สรุปว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญหลายด้านทั้งต่อตนเองและผู้อื่น คือสามารถเข้าใจอารมณ์ รู้เท่าทันความรู้สึก ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และแก้ไขปัญหาทุกอย่างได้อย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อส่วนตนและส่วนรวม

ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์

ในทัศนะของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ความฉลาดทางอารมณ์มีลักษณะดังนี้

1. เป็นผลร่วมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม อาทิ ครอบครัว สื่อ โรงเรียน ที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์
2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญสมวัย อาทิ ความอดรอได้ ไม่หุนหันพลันแล่น หรือใจร้อน โกรธง่าย การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น อาจแตกต่างไปจากระดับความฉลาดทางอารมณ์ของคนๆ เดียวกัน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ หรือเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ชายบางคนเมื่อมีบุตรธิดาแล้ว กลับเป็นคนสุขุม ใจเย็นมีระดับของความเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น เป็นต้น
3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ที่ต้องใช้เวลาและความเอาใจจริงเอาใจจ้ง ในการปรับเปลี่ยน พัฒนา การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์ มักจะเกิดกับชีวิตในช่วงหลังการศึกษาเล่าเรียน ส่วนมากเป็นเรื่องของโลกในความเป็นจริง
4. เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ เป็นการฝึกสมองทั้ง 2 ด้าน โดยเฉพาะในซีกของระบบลิมบิก (limbic system) แต่ต้องใช้ความอดทนเอาใจจริงเอาใจจ้งและเกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์ มีทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนรู้ได้ตอบกันภายในตัวบุคคล หรืออาจแสดงออกมาอย่างชัดเจนก็ได้ และตามความเห็นของ Bar-on (1997) อ้างถึงใน Stuller, (1997) เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงอายุ 50 กว่าๆ โดยมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45-50 ปี
5. ประเมินได้ในนัยของความเหมาะสม สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ได้โดยใช้ความเหมาะสมมากกว่าจะเป็นเรื่องของความถูกต้อง-ผิด ขาว-ดำ หรือ ดี-ชั่ว
6. มีหลายองค์ประกอบร่วมกันความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรม การเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

7. ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ (EI) กับ ความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ไม่แน่นอน คือไม่มีอะไรเป็นหลักประกันได้ว่า คนเราเมื่อรวมกลุ่มกันแล้วความฉลาดทางอารมณ์ ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย การที่คนเรามีความฉลาดทางสติปัญญาสูง ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะสูงตามไปด้วย แต่ในภาพรวมผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะมีแนวโน้มที่จะมีความฉลาดทางสติปัญญาสูงด้วย เพราะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้ และแก้ปัญหาได้ดี

Steve Hein (1990 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2543) ได้ให้รายละเอียดที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ไว้ดังนี้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่ชอบตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกทางลบ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนจึงรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวโจมตี ตำหนิ ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผจญภัยเหตุผล ความเห็นจริง ตระกะ	4. มุ่งวิเคราะห์คนอื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
7. สามารถนำภาวะอารมณ์กลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว	7. สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรค	8. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
9. สนใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่น	9. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกผิด
10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้คู่พิง/คนอื่น
11. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	11. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
12. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวยเกียรติศักดิ์ศรี ชื่อเสียง	12. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
13. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	13. พูดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
14.กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา	14.ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
15.แยกแยะความคิดออกจากความรู้สึกได้	15.สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าคนอื่น ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร
16.มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	16.เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดซัดจ้วงหวะ เน้นข้อเท็จ จริงมากเกินไปโดยไม่คำนึงความรู้สึก

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

จอม ชุมช่วย (2540) กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง การที่คนเราจะมีฉลาดทางอารมณ์ มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลักๆ คือ

1. พันธุกรรมหรือพื้นอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้น อารมณ์ที่แตกต่างกันไป และพื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดจะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนด พฤติกรรมอารมณ์ เช่น ในขณะที่แม่ตั้งครรภ์แล้วเกิดความเครียด อาจทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ ไม่ดี ซี้โมโห เลี้ยงยาก ส่วนแม่ที่อารมณ์ดีมีความสุขสบายใจในขณะตั้งครรภ์ ทำให้ได้ ลูกที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ร่าเริง โดยผู้ที่มีพื้นอารมณ์ดี เปรียบเสมือนกับคนที่มีทุนสำรองของชีวิตติด ตัวมาตั้งแต่เกิด เพราะการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ถือได้ว่าเป็นความโชคดี เปรียบได้กับพื้นที่มี ความแข็งแรง สามารถรับแรงกระแทกโดยไม่กระทบกระเทือนมากนัก แต่คนที่มีพื้นอารมณ์ไม่ดี อ่อนไหว เพราะบาง เปรียบได้กับคนที่มีทุนสำรองมาน้อย ถ้าเป็นพื้นที่เป็นพื้นที่เพราะบาง กระทบกับอะไรแรงๆ ไม่ได้ และง่ายต่อการที่จะพังโครมลงมา

2. สภาพแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู พื้นอารมณ์ที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม เป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เราจึงควรที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและ การอบรมเลี้ยงดู ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูและการสอนทักษะทางอารมณ์ลักษณะต่าง ๆ ที่เหมาะสม กับเด็ก จะช่วยพัฒนาากล่อมเกลาและควบคุมพื้นอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถส่งเสริม พื้นอารมณ์ทางบวกให้ดียิ่งต่อไป เปรียบได้กับพื้นที่บาง หากไม่ได้รับการสร้างเสริมให้แข็งแรง พื้นนั้นก็ง่ายต่อการพังทลายเมื่อได้รับแรงกระแทก เด็กที่มีพื้นอารมณ์ไม่ดี เมื่อไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่ เข้าใจอาจทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นเกิดมากขึ้นจนฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหา ทั้งต่อตนเองและสังคม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึกที่ดีและทัศนคติในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. พัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมายซึ่งเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
4. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตน
5. พัฒนาความซื่อสัตย์ (integrity) การรักษาคำพูด รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
6. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่างๆ ได้
7. พัฒนาแรงจูงใจในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
8. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
9. พัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
10. พัฒนาความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง
11. พัฒนาความมีคุณธรรม

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องอาศัยความร่วมมือกันหลายฝ่าย คือ พ่อแม่ ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก จะต้องร่วมกันพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งควรเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก Shapiro(1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ บันนิตามัย, 2542) ได้ให้แนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรม เช่น ในศาสนาพุทธก็ให้เด็กท่องและทำความเข้าใจศีล 5 ศาสนาคริสต์ บัญญัติ 10 ประการ และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ
2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส
3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นบริการชุมชน โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนใน

ระดับมัธยมศึกษา หรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่มีได้มุ่งหวังผลกำไร เป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ และกฎกติกาของสังคม

4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก

5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อเป็นการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติ

6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหา ข้อห่วงใยต่างๆ ในการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงได้ดี

7. ฝึกให้เด็กมองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต การมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน

9. การให้ฟังดนตรีบรรเลงเบาๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและต่างประเทศ ให้คุณภาพเขียนที่เป็นนามธรรม และสอบถามว่ารู้สึกเช่นไร

10. ฝึกเด็กให้รู้จักวิธีแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้งสองนัยของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ไขปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขออภัย ขอขอบคุณ ทำไม/เพราะว่า คิดว่าอย่างนี้จะดีไหม เป็นต้น

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย ในโอกาสต่างๆ

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียนเด็กที่ตลก ร่าเริงมักเป็นที่ชื่นชมของเพื่อนอารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้แต่เด็กในระยะแรกพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของผู้มีอารมณ์ขัน

13. ฝึกให้เด็กสามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน ได้มีเพื่อนสนิทในแต่ละวัย

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพศตรงข้าม ทั้งในงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม รวมทั้งคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ ตามทักษะที่ตนสนใจ

15. ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนตัว มารยาททางสังคม เจกเช่น อารยชน เพื่อความสำเร็จในการเรียน และการทำงาน

16. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะที่มุ่งสู่ความสนใจต่างๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม ดุจดั่งพระมหากษัตริย์ที่พยายามว่ายน้ำในทะเล รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหางานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับความผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ให้ผิดเป็นครู จะสำเร็จได้ต้องล้มเหลวมาก่อน อดได้ รอได้ ไม่ว่างวน

ทศพร ประเสริฐสุข (2543) ได้เสนอกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ได้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าในตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (self - awareness) สำรวจตนเอง โดยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และวิธีอื่นๆ
 - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training)
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ของครอบครัว และของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ จะต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะว่า อารมณ์ใดเป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียน และสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดขึ้นได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้เหมาะสมกับ บุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีเพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย การวาดภาพ การร้องเพลง เป็นต้น

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และคำพูด
เด็กนักเรียนอาจได้รับการฝึกในช่วงโฮมรูมหรือกิจกรรมในคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการ
แสดงออกและสามารถอดทนรอที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจที่สำคัญคือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์
9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และ
ความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
10. ฝึกด้านมนุษยสัมพันธ์การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นเห็นคุณค่าของ
ตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและ
ให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้

กรมสุขภาพจิต (2543) เสนอแนวในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถาน
ศึกษาไว้ ดังนี้

1. ประชาธิปไตยในการเรียน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย มี
ความอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น มีความเคารพในกันและกัน ครูรับฟังผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเห็น
ว่าความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง ไม่ใช่สิ่งที่ไม่มีความหมาย หรือไร้คนสนใจ
2. เรียนรู้เรื่องอารมณ์ เป็นหน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ คือ การช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความรู้สึก อารมณ์ของตน มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับ
บุคคลและสถานที่ และมีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น
3. มีการเริ่มต้นที่ดี การเริ่มต้นที่ดีที่สุด คือการที่ครูอาจารย์ทำตัวเป็นแบบอย่าง
ที่ดีแก่ผู้เรียน โดยการทำในสิ่งที่ตนเองพร่ำสอน เช่นเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก
บุคลิกลักษณะของตนเอง ระมัดระวังคำพูดและการแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมอยู่เสมอ

ครูอาจารย์ต้องมีส่วนช่วยในการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพราะถ้านักเรียนเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี มักจะ
มีความมั่นใจในตัวเอง เรียนรู้ได้ดีและเร็ว มีความสุข มองโลกในแง่ดี ปรับตัวกับสถานการณ์
ต่างๆ ได้ดี สามารถบริหารจัดการเรื่องอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีความสุขในชีวิตได้ง่าย
สถาบันการศึกษาจึงควรตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ของ
นักเรียนควบคู่ไปกับความฉลาดทางสติปัญญา (IQ)

ตอนที่ 2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์แลความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย คือ

1.1 ควบคุมตน

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.3 รับผิดชอบ

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย คือ

2.1 มีแรงจูงใจ

2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา

2.3 สัมพันธภาพ

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย คือ

1.1 ภูมิใจตนเอง

1.2 พอใจชีวิต

1.3 สุขสงบทางใจ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) สรุปว่าความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ซึ่งช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นที่ไปตามเป้าหมายสำคัญคือเป็นคนดี มีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุภรัตน์ เอกอัศวิน (2542) แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ความเข้าใจตนเอง (Self awareness) คือ การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต (goal) ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

2. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คือ การเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น และแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. การแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Solving / Stress Management) คือ การแก้ไขปัญหาคความเครียดทางจิตใจ ซึ่งแบ่งได้เป็นความขัดแย้งในอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ ความเครียด อารมณ์โกรธเกลียด อีกด้านหนึ่งเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือธรรมชาติ

พระราชวรภุมณี (ประยูร ธัมมจิตโต)(2542 อ้างถึงใน พรภณี บุญประกอบ, 2542) ได้เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ในทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย 3 ชั้น คือ

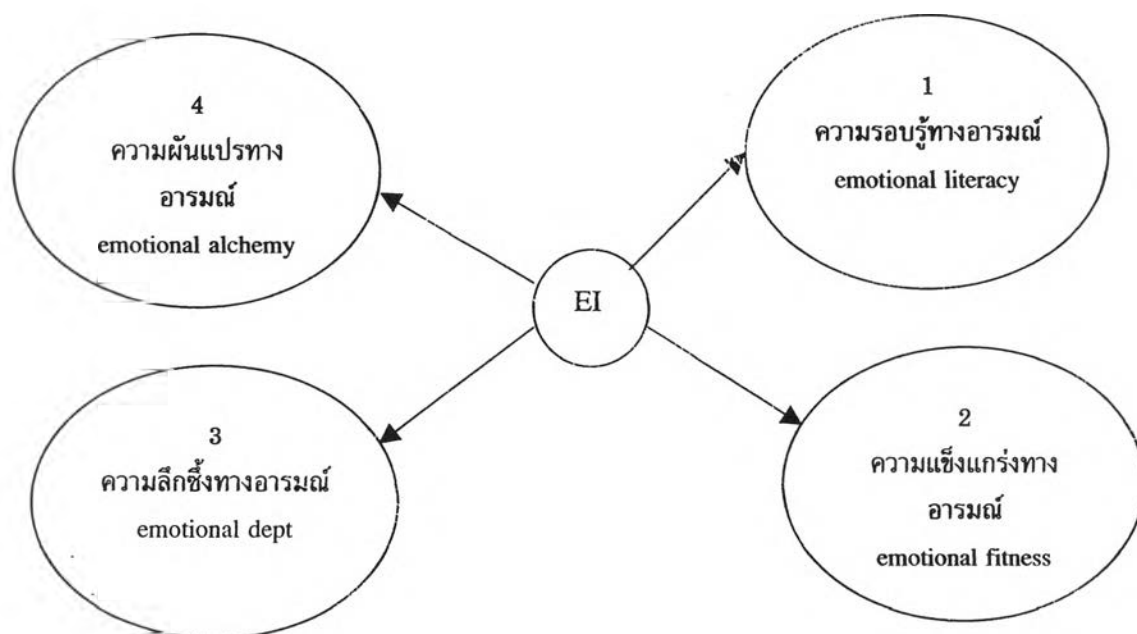
1. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจาก การจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบของข้อมูลต่างๆ ในการคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ
2. จินตามยปัญญา เป็นความรู้ขั้นคิด วิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากชั้นที่หนึ่ง
3. ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเอง ความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเองความรู้ขั้นนี้อาศัยการทำจิตให้สงบคืออาศัยสมาธิ

Bar-on (1992 อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข,2542) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดีแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

Cooper & Sawaf (1997) ได้เสนอโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 ด้านซึ่งมีองค์ประกอบย่อย ดังแสดงในแผนภาพที่ 1

- การแสดงการหยั่งรู้ได้
- ความสามารถในการคิดใคร่ครวญ
- การเล็งเห็นโอกาส
- การสร้างอนาคต
- ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (emotional honesty)
- การสร้างพลังทางอารมณ์ (emotional energy)
- การรับทราบผลย้อนกลับของอารมณ์ (feedback)
- การหยั่งรู้ตามความเป็นจริง (intuition)
- ตระหนักรู้ในอารมณ์ (awareness)
- ความรับผิดชอบ (responsibility)
- การสร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (connection)



- ความผูกพันในงานรู้รับผิดชอบและมีสติ
- การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- ทำงานโดยยึดความซื่อตรง
- การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ
- การสร้างความเชื่อถือแก่ตนเอง (authenticity)
- การเป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ (trust radius)
- การสร้างสรรค้อยู่ตลอดไม่อยู่กับที่
- ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพปกติ

ภาพที่ 1 โมเดลของ EI ตามแนวคิดของ Cooper & Sawaf

Goleman (1995) อาศัยตามแนวคิดของ Salovey(1990) เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญคือ

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตน (knowing one 's emotions หรือ self awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนได้ตามความเป็นจริง

2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตน (managing emotions) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและชาญฉลาด

3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง (motivating oneself) การกระตุ้นเตือนสติให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี ผลักดันตนสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถอดได้รอได้

4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions of others) ความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (handling relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่น คนที่มีทักษะนี้ดีจะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่างๆ ได้ นำมาซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

Goleman (1998) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ EI ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ
25 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
<p>สมรรถนะทางสังคม (social competence)</p> <p>ได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์</p> <p>1.การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy)</p>	<p>การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและ ข้อห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่</p> <p>1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของเขา</p> <p>1.2 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อ ส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง</p> <p>1.3 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และ ตอบสนองความต้องการของลูกค้ำได้ดี</p> <p>1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่าง โดยไม่แบ่งแยก</p> <p>1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนนะความคิดเห็นของ กลุ่มความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้</p>
<p>2.ทักษะทางสังคม (social skills)</p>	<p>ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์จากความร่วมมือของผู้อื่น</p> <p>2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีในการโน้มน้าว ต่างๆ อย่างได้ผล</p> <p>2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ</p> <p>2.3 การบริการความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน</p>

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
<p>สมรรถนะส่วนบุคคล(personal competence) คือ การบริหารจัดการตนเอง</p>	<p>2.4 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี</p> <p>2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี</p> <p>2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ</p> <p>2.7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย</p>
<p>3. การตระหนักรู้ตนเอง (self - awareness)</p>	<p>การตระหนักรู้ความรู้สึกความโน้มเอียงของตนเอง หยั้งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง และความพร้อมต่างๆ</p> <p>3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่ตามมา</p> <p>3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นด้อยของตน</p> <p>3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถคุณค่าของตน</p>
<p>4. การควบคุมตนเอง (self-reguration)</p>	<p>ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในของตนเองได้</p> <p>4.1 ควบคุมตน สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้</p> <p>4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่</p>

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
5. การสร้างแรงจูงใจ (motivation)	<p>ชื่อลัทธิและคุณงามความดีได้</p> <p>4.3 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ</p> <p>4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้</p> <p>4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้าง กับความคิดแนวทางหรือข้อมูลใหม่</p> <p>แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงให้ได้มาตรฐาน</p> <p>5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม เป้าหมายขององค์การ</p> <p>5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</p> <p>5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้อุปสรรค ปัญหา แต่ก็ไม่ย่อมนย่อ มุ่งสู่เป้าหมาย</p>

Salovey & Mayer (1990 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม และคณะ, 2542) ได้เสนอว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบไปด้วยความสามารถที่ปรับเปลี่ยนได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะประเมินค่าและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
2. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะตรวจสอบประเมินผลและจัดการอารมณ์ควบคุม หรือปรับอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น
3. การใช้ประโยชน์อารมณ์ เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างๆ ในกระบวนการรู้คิดต่างๆ ดังต่อไปนี้
 - 1) อารมณ์ที่เปลี่ยนไปช่วยในการวางแผนในอนาคตหลายแนวทาง
 - 2) อารมณ์ที่ดีช่วยในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยสามารถบูรณาการแนวคิดที่หลากหลายให้เชื่อมโยงกัน
 - 3) อารมณ์ช่วยขัดจังหวะระบบที่ซับซ้อนทั้งระบบ ด้วยการชี้ให้เห็นจุดที่เป็น

ปัญหา ก่อน ดังนั้นอารมณ์จึงช่วยให้เกิดความใส่ใจในเรื่องที่เป็นปัญหา ก่อน

3) อารมณ์ช่วยจูงใจให้พากเพียรพยายามกับงานที่ทำ

Salovey & Mayer (1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ได้ปรับปรุง และเสนอโมเดลใหม่ว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ตามลำดับ

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Expression)

1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

1.2 ความสนใจในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ ตรงกับความรู้สึก และเหมาะสมถูกกาลเทศะ

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆ ได้ว่า ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จริงหรือไม่จริงใจ

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

2.1 ความรู้สึก / อารมณ์ช่วยจัดลำดับความสำคัญ หรือช่วยในการลำดับ ความสำคัญ

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนพร้อมที่จะเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึก ต่างๆ ได้ดี

2.3 อารมณ์/ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดและจุดยืนเปลี่ยนไปจาก การคิดแง่ลบเดียว เป็นคิดได้หลากหลาย

2.4 ภาวะอารมณ์ต่างๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น รู้สึก เป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก/อารมณ์ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำ ต่างๆ ได้ เช่น ความชอบพอกับอารมณ์รัก ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด ความสมหวังกับดีใจ

3.2 ตีความหมายของอารมณ์ ที่เกิดขึ้นได้อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่งๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาที่ได้เสียกัน ทั้งรัก ทั้งเกลียด อากาการขยะเขยง ที่เป็นผลรวมของความโกรธ และความกลัว

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่างๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธ มาเป็นพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความองอาจทางด้านสติปัญญา และอารมณ์

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รุ่มร่าม และที่ไม่น่าอภิรมย์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยึดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่ง โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และเป็นประโยชน์

4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ ถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และผู้อื่นถึงเห็นได้ว่าความรู้สึกเหล่านั้น ชัดเจน คงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวก โดยไม่บิดเบือน หรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเอง

สรุปว่าจากแนวคิดเชิงทฤษฎี ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นโครงสร้างทางจิตวิทยา (psychological constructs) ของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายๆ ท่านที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่ามีองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นไปได้หลายปัจจัย ขึ้นอยู่กับแนวคิดและความสนใจของผู้ศึกษาเป็นสำคัญ และจากแนวคิดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1995) และ Goleman (1998) มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันโดยแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบหลักคือ intrapersonal intelligence คือความสามารถในการรับรู้อารมณ์แยกแยะและจัดการกับอารมณ์ของตน และ interpersonal intelligence คือ ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่น แต่ในองค์ประกอบย่อย Goleman (1998) จะมีจำนวนองค์ประกอบมากกว่าซึ่งมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของผู้ใหญ่มากกว่า เช่น การมีจิตใจมุ่งบริการ รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้เป็นอย่างดี การพัฒนาผู้อื่นเพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง การตระหนักรู้ถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถในการอ่านสถานการณ์ปัจจุบันและความสัมพันธ์ของกลุ่ม แสดงกลวิธีในการโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล และการร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นมุ่งสู่เป้าหมายขององค์กร ผู้วิจัยจึงนำกรอบแนวคิดของ Goleman (1995) ซึ่งแนวคิดนี้ได้จากการจัดหมวดหมู่และพัฒนาขึ้นจากพื้นฐานของ Salovey and Mayer (1990) และครอบคลุมองค์ประกอบของ Gardner (1983) และมีหลายองค์ประกอบที่มีความคล้ายคลึงกับแนวคิดของ Bar-on (1992) ผู้วิจัยเห็นว่ามีความเหมาะสมที่จะนำองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman (1995) มาใช้ในการสร้างและพัฒนาแบบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และ อูสา สุทธิสาคร (2542) ได้ทำการศึกษาสร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ขึ้น ตามกรอบแนวคิด ของ Mayer & Salovey (1997) และ Goleman(1998) โดยในตอนแรกสร้างทั้งสิ้นจำนวน242ข้อหลังจากตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีของ Lawshe (content validity ratio) โดยกรรมการจำนวน 30 ท่าน มีจำนวนข้อที่สูงกว่าค่าวิกฤติ จำนวน 203 ข้อ ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 464 คน และสุดท้ายได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 90 ข้อ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบได้แก่ 1. การรู้จักอารมณ์ของตน จำนวน 15 ข้อ 2. การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ 3. ความเอื้ออาทร จำนวน 12 ข้อ 4. วุฒิภาวะทางอารมณ์ จำนวน 12 ข้อ 5. การควบคุมอารมณ์ของตน จำนวน 15 ข้อ 6. การมีแรงจูงใจที่ดี จำนวน 13 ข้อ 7. ทักษะทางสังคม จำนวน 13 ข้อ แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าข้อความนั้นๆ เกิดขึ้นกับตนทั้งในแง่ความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกในระดับใด ใน 5 ช่วงค่า ตั้งแต่ระดับค่า 1 คือ ไม่เคยเลยหรือปฏิบัติน้อยที่สุด ไปจนถึง 5 บ่อยครั้งที่สุดหรือรู้สึกเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ได้ผลคือ ค่าความเที่ยงด้านการรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดี และ ทักษะทางสังคม มีค่าความเที่ยง 0.70, 0.85, 0.86, 0.78, 0.83, 0.85, 0.76 ตามลำดับและรวมทุกด้านมีค่าความเที่ยง 0.93

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ศึกษาถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกและส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยนักเรียนเอง ส่วนที่ 3 จะเป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกเป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุข และความเป็นคนดีทั้งด้วยตนเองและจากครูประเมิน หลังจากนั้นนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยแยกนักเรียนเป็นเด็กเก่ง (ห้องคิงส์และห้องควีน) กับนักเรียนห้องธรรมดา (ห้องสุดท้าย) พบว่า เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44% และ 74.26%) เด็กห้องเก่งมักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ) น้อยกว่าเด็กห้องธรรมดา และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดา

Schute et al. (1998) ได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งยึดแนวทฤษฎีเริ่มแรกของ Salovey & Mayer (1990) โดยการวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง ชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ 1 แทนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 5 แทนเห็นด้วยอย่างยิ่ง มีจำนวนทั้งสิ้น 33 ข้อ แบ่งเป็นกลุ่มการประเมินค่าและแสดงออกของอารมณ์ จำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดการระบบอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค 0.90 และค่าความเที่ยงชนิดการสอบซ้ำ โดยทำการสอบซ้ำใน 2 สัปดาห์ต่อมา มีค่า 0.78 จากการตรวจสอบความตรงพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระฉับกระฉวยในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการอดกลั้น สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้

Goleman (1995 อ้างถึงใน O' Neil, John, 1996) กล่าวถึงงานวิจัย ได้แก่ เรื่องของเด็กผู้ชายที่มักทำอะไรตามอำเภอใจโดยไม่ยั้งคิด และมักมีปัญหาเมื่ออยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีแนวโน้มที่จะก่ออาชญากรรม และก่อความรุนแรงในช่วงวัยรุ่นมากกว่าเด็กปกติ 6 ถึง 8 เท่า ส่วนเด็กผู้หญิงประถมศึกษาปีที่ 6 จะมีความสับสนในเรื่องความรู้สึกเบื่อหน่ายกับความหิว และจะกลายเป็นผู้ที่มีการพัฒนาการความผิดปกติในเรื่องของการกินเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น สิ่งที่เด็กผู้หญิงขาดไป ได้แก่ สติ การรับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง เด็กพวกนี้สับสน ไม่รู้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นคืออะไรและถูกเรียกว่าอะไร ข้อบกพร่องนี้สามารถสร้างปัญหาให้กับบุคคลนั้นๆ ได้โดยเฉพาะเด็กที่กำลังเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และในทางกลับกันผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวนี้จะสามารถจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเต็มที่ ตั้งแต่เรื่องชีวิตการแต่งงานไปจนถึงเรื่องชีวิตการทำงาน

Gibbs (1995) กล่าวถึงงานวิจัยที่ได้จากศึกษา โดยการนำเด็กอนุบาลอายุ 4 ขวบ มาที่ห้องที่ละคนและมีขนมแสนอร่อยวางไว้หน้าตัวเด็ก เด็กเหล่านี้ได้รับคำแนะนำจากผู้วิจัยว่าพวกเขาสามารถกินขนมได้ทันที แต่ถ้ารอจนกระทั่งผู้วิจัยกลับมาพวกเขาจะได้ขนมเพิ่มเป็น 2 ชิ้นประมาณหนึ่งในสามของเด็กเหล่านั้นกินขนมทันที ในขณะที่เด็กอื่นยอมรอชั่วระยะหนึ่งและอีกประมาณหนึ่งในสามของเด็กเหล่านั้นที่สามารถรอได้ 15-20 นาที ซึ่งมีวิธีในการอดทนรอคอย เช่น เอามือปิดตา ก้มศีรษะลง ร้องเพลง พยายามเล่นเกม หรือไม่กินจนหลับ จนกระทั่งผู้วิจัยกลับมาที่ห้องและจากการติดตามผลกับเด็กเหล่านั้นในเวลา 14 ปีต่อมาพบว่า การทดสอบนี้เป็นตัวทำนายดีเยี่ยมว่าเด็กคนไหนจะประสบความสำเร็จในการศึกษาอย่างไร เด็กที่ยอมคอยจะมีอารมณ์ที่มั่นคง เป็นที่รักของครูและเพื่อนๆ และยอมอดใจเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนเด็กในกลุ่มที่คว่ำปากกินทันทีเป็นพวกที่มีอารมณ์แปรปรวน ไม่เป็นตัวของตัวเองเมื่อตกอยู่ในสภาวะเครียด ดูกระสับกระส่าย ชอบหาเรื่องและเป็นผู้ที่อดใจไว้ไม่ได้

สิ่งที่สำคัญที่สุดจากการศึกษานี้คือผู้ที่ยอมคอยสามารถทำคะแนนสอบ SAT ได้สูงกว่ากลุ่มอื่น 210 คะแนนโดยเฉลี่ย

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่า ความสามารถในการรอคอยที่จะสนองความต้องการของตนเองนี้เป็นทักษะที่สำคัญอันหนึ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จของคนๆ นั้นได้ ซึ่งคุณสมบัตินี้ก็คือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนควรฝึกให้เยาวชนมีทั้งความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งปัจจุบันในสถานศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่การฝึกทางด้านสติปัญญา จะมีการฝึกทางด้านความฉลาดทางอารมณ์น้อยมาก ทางโรงเรียนจึงควรที่จะมีการเริ่มต้นมาสนใจและเห็นคุณค่า ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ซึ่งในการฝึกฝนนั้นก็จำเป็นต้องมีเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบถึงระดับของความฉลาดทางอารมณ์และในปัจจุบันก็มีผู้ให้ความสนใจเรื่องการวัดความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแต่แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่พบเป็นแบบวัดของต่างประเทศ ส่วนในประเทศไทยนั้นเริ่มมีการสร้างขึ้นมาใช้บ้างแต่ยังไม่เพียงพอสำหรับการศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างและพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำมาใช้ในการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในประเทศไทย

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้วยโปรแกรม BIGSTEPS

การวิเคราะห์มาตรวัดด้วยเรตติ้งสเกลโมเดล (Wright and Maters,1982 อ้างถึงใน อำนาจ โพนุชิต, 2538)เป็นโมเดลที่เหมาะสมสำหรับมาตรวัดที่มีการให้คะแนนเป็นอันดับชั้นอย่างต่อเนื่อง โดยตัวเลือกตอบถูกจัดเป็นลำดับชั้น (order) เช่นในกรณีที่ให้ระดับการตอบเป็น "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" "ไม่เห็นด้วย" "ไม่แน่ใจ" "เห็นด้วย" "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" และกำหนดระดับคะแนนเป็น 1,2,3,4,5 หากผู้ตอบเลือก "ไม่เห็นด้วย" แสดงว่าผู้ตอบมีระดับความคิดครอบคลุมในชั้นที่ 2 และถ้าผู้ตอบเลือก "ไม่แน่ใจ" ก็แสดงว่าผู้ตอบมีระดับความคิดเห็นครอบคลุมในชั้นที่ 3 เช่นนี้ไปเรื่อยๆ ในมาตรวัดจะถูกครอบคลุมด้วยจำนวนตัวเลือกที่มีจำนวนคงที่ในแต่ละข้อ การวิเคราะห์มาตรวัดด้วยเรตติ้งสเกลโมเดลนี้อาศัยหลักพื้นฐานจากราส์ชโลจิสติกโมเดล 1 พารามิเตอร์ (simple logistic model) โดยใช้สูตรคำนวณดังนี้

$$\frac{\pi_{mi1}}{\pi_{mi0} + \pi_{mi1}} = \frac{\exp(\beta_n - \delta_{i1})}{1 + \exp(\beta_n - \delta_{i1})}$$

เมื่อ π_{ni1} และ π_{nio} เป็นความน่าจะเป็นในการตอบของคนที่ n มีระดับความสามารถ β_n เลือกคำตอบถูกได้ 1 และเลือกคำตอบผิดได้ 0 ของข้อกระทงที่ i ตามลำดับ สำหรับมาตรวัดที่มีการตรวจให้คะแนน 0, 1 δ_{ix} เป็นความยากของข้อกระทงที่ i โดยรวมความน่าจะเป็นในการตอบที่ปรากฏในตัวเลือกที่ได้คะแนน 1 มากกว่าคะแนน 0 ของข้อกระทงที่ i ในด้านซ้ายของสมการแสดงเงื่อนไขการรวมความน่าจะเป็นในการตอบของตัวเลือกทั้งสองโดยกำหนดให้

$$\pi_{nio} + \pi_{ni1} = 1.$$

สำหรับมาตรวัดที่มีการตรวจให้คะแนนแบบพหุวิภาค สามารถคำนวณได้จากสูตรดังนี้

$$\frac{\pi_{nix}}{\pi_{ni(x-1)} + \pi_{nix}} = \frac{\exp(\beta_n - \delta_{ix})}{1 + \exp(\beta_n - \delta_{ix})}$$

เมื่อ $X = 1, 2, \dots, n$ และ $\pi_{nio} + \pi_{ni1} + \dots + \pi_{nim} = 1.$

ในการวิเคราะห์มาตรวัดที่ใช้ตัวเลือกตอบเหมือนกันทุกข้อด้วยเรตติงสเกลโมเดลจะเสนอค่าประจำข้อ δ_i (Scale Value) ของข้อกระทงแต่ละข้อกับเพดานการตอบ τ_x (Threshold) ของแต่ละตัวเลือกแสดงอยู่ในรูปฟังก์ชันบวก ดังนี้

$$\delta_{ix} = \delta_i + \tau_x$$

เมื่อ $x = 1, 2, \dots, n$

การวิเคราะห์ข้อกระทงที่เหมาะสมกับโมเดล (item fit) หมายถึง ข้อกระทงที่มีรูปแบบการตอบสอดคล้องกับ Guttman' perfect scale โดยการคำนวณจากสูตรดังนี้

$$t_i = (V_i^{\frac{1}{3}} - 1)(3/q_i) + (q_i/3)$$

เมื่อ t_i แทนค่า item fit ของข้อที่ i
 v_i แทนค่า weight mean square
 q_i แทนค่า ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ weight mean square

เมื่อข้อกระทงเหมาะสมกับโมเดล t_i จะมีค่าเฉลี่ยเข้าใกล้หรือเท่ากับ 0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเข้าใกล้ 1

การวิเคราะห์ความเหมาะสมของผู้ตอบกับโมเดล (analysis of person fit)
ความเหมาะสมของผู้ตอบมีประโยชน์ในการตรวจสอบค่าความเที่ยงของการวัด สูตรที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ ได้แก่

$$t_n = (V_n^{\frac{1}{3}} - 1)(3/q_n) + (q_n/3)$$

เมื่อ t_n แทนค่า person fit ของข้อที่ n

v_n แทนค่า weight mean square ของคนที่ n

q_n แทนค่า ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ weight
mean square ของคนที่ n

ค่าที่เหมาะสมกับโมเดลพิจารณาจากค่า person fit จะมีค่าเฉลี่ยเป็น 0 และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเข้าใกล้ หรือเท่ากับ 1

คุณสมบัติของโปรแกรม BIGSTEPS

BIGSTEPS เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อการวิเคราะห์ด้วยวิธีขโมเดลได้รับการ
การพัฒนาขึ้นโดย John M. Linacre and Benjamin D. Wright (1994) การวิเคราะห์หัตถ์หลัก
การของวิธีขโมเดล ซึ่งการวัดอาจอยู่ในรูปทวิวิภาค (Dichotomus) มาตรฐานค่า (Rating
Scale) พาร์เชียลเครดิต (Partial Credit) หรือ รูปแบบอื่นๆ ที่มีโครงสร้างเป็นลำดับชั้น
(Hierarchical structures) มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีขโมเดลทำการ
ประมาณค่าโดยใช้คำตอบของแต่ละคน ข้อคำถามแต่ละข้อ ตัวเลือกตอบแต่ละลำดับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่มีรูปแบบการวัดแบบทวิวิภาค (Dichotomus) เช่น
แบบทดสอบ หรือ แบบเลือกตอบที่ให้คะแนน 0, 1 มาตรฐานค่า (Rating Scale) พาร์เชียล
เครดิต (Partial Credit) หรือ รูปแบบอื่นๆ ที่มีโครงสร้างเป็นลำดับชั้น (Hierarchical
structures)
3. ข้อมูลการตอบอาจอยู่ในรูปตัวอักษร ตัวเลขจำนวนเต็ม 1 หรือ 2
ตำแหน่งก็ได้
4. โปรแกรมมีวิธีการคิดคำนวณที่สำคัญคือ วิธีการ PROX เป็นการคิด
คำนวณอย่างรวดเร็วจากข้อมูลดิบที่ผู้ใช้ป้อนเข้าไปเพื่อหารูปแบบลักษณะของข้อมูลดิบ และวิธี
การ UCON เป็นการคำนวณที่จะประมาณค่าที่แน่นอนทำให้ได้ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
(Standard Error) และค่าสถิติความเหมาะสม (Fit Statistics)

5. ผลที่ได้จากการวิเคราะห์แบบวัดหรือแบบสอบจากโปรแกรม คือค่าสถิติที่รายงานเกี่ยวกับข้อกระทงแต่ละข้อในแบบวัด ค่าสถิติที่รายงานเกี่ยวกับผู้ตอบแบบวัดแต่ละคน ค่าสถิติโดยรวมเกี่ยวกับลักษณะของแบบวัด และแผนภาพหรือกราฟแสดงประกอบการวิเคราะห์ในแต่ละขั้นตอนโดยละเอียด ได้แก่ ผลการคัดเลือกผู้ตอบที่เหมาะสม (Person Fit) และไม่เหมาะสม (Person Infit) ข้อกระทงที่เหมาะสม (Item Fit) และไม่เหมาะสม (Item Infit) ค่าความยาก (Step Measure) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของแต่ละบุคคล แต่ละข้อคำถาม และค่าน้ำหนักเฉลี่ยของแต่ละตัวเลือกรายข้อ (Average Measure) แผนภาพแสดงการแจกแจงของผลการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่างๆ (Plots and Graphs) ซึ่งผู้ใช้สามารถให้โปรแกรมแสดงผลการวิเคราะห์โดยใช้คำสั่งเลือกตารางที่จะแสดงผลการวิเคราะห์ที่ผู้ใช้อยู่ต้องการ

ขั้นตอนการวิเคราะห์

1. เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ให้ข้อมูลดิบที่รวบรวมได้ เตรียมข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Word Processing หรือ Text Edit เป็นไฟล์ของข้อมูลใช้ชื่อสกุล DAT
2. เขียนคำสั่งเพื่อการวิเคราะห์ ไฟล์คำสั่งใช้ชื่อสกุล CON
3. ผลการวิเคราะห์ที่ได้จากโปรแกรมจะแสดงตามความต้องการของผู้วิเคราะห์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายในการใช้โปรแกรม BIGSTEPS วิเคราะห์เพื่อคัดเลือกข้อกระทงเหมาะสม โดยสามารถพิจารณาได้จากค่าสถิติ Item Infit, Item Outfit และค่า Mean Square Outfit (MNSQ) โดยข้อกระทงที่เหมาะสมควรมีค่าสถิติ INFIT และ OUTFIT ไม่เกิน $1/2$ และค่า MNSQ Outfit ไม่เกิน 1.20 และนำไปคัดเลือกข้อกระทงที่สามารถจำแนกคนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำออกจากกันได้