

## บทที่ 8

### การวัดบุคลิกภาพ

#### โครงร่างเนื้อหา

1. ความหมายของบุคลิกภาพ
2. ที่มาของบุคลิกภาพ
3. แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบรายงานตนเอง
4. การทดสอบบุคลิกภาพโดยใช้ Projective Technique
5. ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพ
6. การวัดความฉลาดทางอารมณ์
7. ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

#### สาระสำคัญ

บุคลิกภาพคือกระบวนการสร้างหรือรวบรวมคุณลักษณะทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของบุคคล ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด ความโน้มเอียง นิสัย อากัปกริยาของแต่ละบุคคล ลักษณะของบุคลิกภาพจึงแสดงออกทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ เซอวัน ปัญญา ความสามารถ ค่านิยม ความสนใจ เจตคติ แรงจูงใจ และแนวโน้มของความผิดปกติทางจิต ได้มีผู้สร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพไว้มากมาย เช่น แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบรายงานตนเอง และแบบทดสอบบุคลิกภาพโดยใช้ Projective Technique

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ และการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีใช้ในประเทศไทย ที่มีชื่อเสียง ได้แก่ แบบวัดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต

## **วัตถุประสงค์**

1. บอกความหมายของบุคลิกภาพได้
2. บอกชื่อและลักษณะของแบบทดสอบบุคลิกภาพแบบรายงานตนเองได้
3. บอกชื่อและลักษณะของแบบทดสอบบุคลิกภาพโดยใช้ Projective Technique

**ได้**

4. บอกความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ได้
5. ให้อายละเอียดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ได้
6. บอกลักษณะของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้

## ความหมายของบุคลิกภาพ

ได้มีผู้ให้นิยามบุคลิกภาพไว้มากมาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 214-216)

Allport (1937) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นการผสมผสานของคุณลักษณะหลายๆ อย่าง ซึ่งพิจารณาได้จากบทบาทและสถานภาพทางสังคมของบุคคลในสังคมนั้น

Cattell (1950) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องด้วยพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกและพฤติกรรมที่ซ่อนเร้นภายใน

Gordon (1963) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือผลรวมทั้งหมดของพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

Garrison (1964) กล่าวว่า บุคลิกภาพ เป็นลักษณะทั้งหมดของบุคคลซึ่งประกอบด้วย ความถนัด วิสัยความสามารถที่สั่งสมจากการเรียนรู้มาแล้ว และเป็นผลจากการสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรม ความคิด ค่านิยม และความคาดหวังของบุคคล

Jersild (1968) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือผลรวมทั้งหมดของคุณลักษณะพิเศษและเป็นเอกลักษณ์ของมนุษย์

Karmel (1970) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมคุณลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลรวมทุกอย่างจากด้านสติปัญญาจนถึงความสัมพันธ์ทางสังคม

Bernard (1974) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือทุกๆ สิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ บุคคลนั้นมีและบุคคลนั้นกระทำ

Aiken (1989) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะรวมทางกายภาพ สมออง อารมณ์ และคุณภาพทางสังคมของแต่ละบุคคล นั่นคือ เป็นการรวมทั้งหมดอันเกิดจากด้านสติปัญญา ด้านความรู้สึก และด้านทักษะกลไก

Millon (1996) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นแบบที่สลับซับซ้อน ซ่อนคุณลักษณะทางจิตวิทยาไว้ลึกๆ และเปลี่ยนแปลงได้ยาก แสดงออกมาได้โดยอัตโนมัติเกือบทุกสถานการณ์

Guilford (1939) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นแบบลักษณะนิสัยเอกลักษณ์หนึ่งของบุคคล

Lasarus (1961) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือการจัดโครงสร้างที่มั่นคงของบุคคล ซึ่งมีความโน้มเอียงที่จะกระทำสิ่งนั้นแน่นอน

Edwards (1968) กล่าวว่า บุคลิกภาพ เป็นแบบคุณลักษณะของความประพฤติ  
แต่ละบุคคล

Schellenberg (1970) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือการจัดคุณลักษณะของพฤติกรรม  
เฉพาะของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

Fisk (1971) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นนามธรรมที่ได้มาจากการสังเกตแต่ละบุคคล  
ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

Sarason (1972) กล่าวว่า บุคลิกภาพอาจอธิบายได้ในรูปของความสามารถในการ  
ปรับตัว ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล

Wrightman (1979) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือการจัดความเป็นเอกลักษณ์ของ  
คุณลักษณะที่มีความคงที่ของแต่ละบุคคล

Coon (1983) กล่าวว่า บุคลิกภาพ เป็นแบบพฤติกรรมที่คงทนอยู่จนเป็นลักษณะ  
เฉพาะของบุคคล

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 218) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็น  
ลักษณะโดดเด่นของบุคคลใด ๆ บุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกแบบนั้นอยู่เป็นประจำกับสถานการณ์  
เฉพาะอย่างจนเกิดเป็นนิสัยถาวร

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2549, หน้า 159) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นคุณลักษณะพิเศษ  
ด้านต่าง ๆ ที่บุคคลมี เป็นผลให้คนเราแตกต่างกัน เช่น ลักษณะที่บุคคลแสดงออก พลัง  
เจตคติ อารมณ์ ความเฉลียวฉลาด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก

### ที่มาของบุคลิกภาพ

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 238-239) ได้กล่าวถึงที่มาของ  
บุคลิกภาพไว้ดังนี้

1. พันธุกรรม หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ที่มีผลมากคือ  
ลักษณะทางกายภาพ เช่น รูปร่าง หน้าตา เพศ สีผิว อารมณ์ การทำงานของกล้ามเนื้อ  
ระดับพลังงาน และกระแสเลือดแห่งชีวิต สิ่งสำคัญในการนำลักษณะโครงสร้างของชีวิตเหล่านี้  
สืบต่อกันมาคือยีนส์ เพราะยีนส์ควบคุมโฮโมน โฮโมนควบคุมลักษณะการทำงานของร่างกาย  
การทำงานภายใต้โครงสร้างของร่างกายจะเป็นการควบคุมบุคลิกภาพของคน ปัญหาที่ตามมา  
คือถ้าบุคลิกภาพติดตัวมาแต่กำเนิดแล้วจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ใช่หรือไม่ แต่ในความ  
เป็นจริงแล้ว คนสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกได้บ้าง ไม่ติดแน่นอยู่แบบเดิมตลอด

2. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบตัวเรา สิ่งเหล่านี้จะมีปฏิสัมพันธ์กับเราตลอดเวลาและตลอดชีวิต จึงมีผลต่อบุคลิกภาพอย่างมาก สิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวหรือการเรียนรู้ ค่านิยมต่างๆ เจตคติ การยึดถือปฏิบัติจะทำให้เกิดบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่เป็นกระบวนการทางสมองและจิตใจ สิ่งสำคัญที่สร้างบุคลิกภาพ เช่น วัฒนธรรม คุณธรรมและจริยธรรม บรรทัดฐานครอบครัว เพื่อนฝูง และกลุ่มสังคม คนเราถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบใดมักจะมีบุคลิกภาพตามแบบสังคมนั้น ลูกคนรวยกับลูกคนจนบุคลิกภาพจะต่างกัน แม้กระทั่งคนที่อยู่ในวัฒนธรรมต่างกัน เช่นคนที่อาศัยในแต่ละภาคของประเทศไทย จะมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน สิ่งแวดล้อมจึงถือว่า มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพเป็นอย่างมาก

3. สถานการณ์ หมายถึง สภาพการณ์เฉพาะอย่าง เมื่อเกิดกับบุคคลใด ก็สามารถเปลี่ยนบุคลิกภาพเดิมได้ โดยที่สถานการณ์นั้นจะต้องแปลก หรือมีลักษณะเด่น เช่น การเสียของรัก การได้ของรัก การเปลี่ยนแปลงกะทันหัน การตกใจ ความกลัว ฯลฯ เหตุการณ์เหล่านี้จะทำให้คนเกิดเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ เช่น บางคนเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ จะกลายเป็นคนกลัวการนั่งรถ ไม่กล้าขับรถ บางคนเคยมีความรักมีความร่าเริง สดชื่น แจ่มใส แต่เมื่อสูญเสียคนรักไปจะทำให้เปลี่ยนเป็นคนซึมเศร้า เหงาหงอย หรือมีอาการดื้อร้าย เคียดแค้น ซิงซัง มีหลายสถานการณ์ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของคนได้รวดเร็ว เช่น เปลี่ยนคนขี้กลัวเป็นคนกล้า เปลี่ยนคนอ่อนโยนเป็นดื้อร้าย ส่วนสิ่งแวดล้อมจะค่อยๆ ซึมซับและสัมผัสกับคน แล้วจึงสร้างบุคลิกภาพตามอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หรือสังคมที่อาศัยอยู่ จึงแตกต่างจากสถานการณ์เฉพาะอย่าง

### **แบบทดสอบบุคลิกภาพ (Personality Test)**

บุคลิกภาพคือกระบวนการสร้างหรือการรวบรวมคุณลักษณะทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดความโน้มเอียง นิสัย อากัปกริยาของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะ บุคลิกภาพจะเป็นเครื่องกำหนดปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อสิ่งของ บุคคล และวัฒนธรรมของสังคมที่เขาอาศัยอยู่ ลักษณะของบุคลิกภาพ จึงแสดงออกทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ เซอาน์ปัญญา ความสามารถอื่นๆ ค่านิยม ความสนใจ เจตคติ แรงจูงใจ และแนวโน้มของความผิดปกติทางจิต ได้มีนักจิตวิทยาสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพไว้มากมาย แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพจึงเป็นเครื่องมือสำหรับวัดลักษณะทางอารมณ์ แรงจูงใจ มนุษย์สัมพันธ์ เจตคติ และความสนใจ ในบทนี้จะได้กล่าวถึงแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ซึ่ง

เป็นการสำรวจบุคลิกภาพที่ผู้ตอบจะต้องสำรวจด้วยตนเอง และการสำรวจบุคลิกภาพโดยใช้  
โปรเจกทีฟเทคนิค (Projective Technique)

### **แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบรายงานตนเอง (Self-Report Inventory)**

แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพชนิดอินเวนทอรีนี้เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพที่ให้ผู้ตอบ  
พิจารณาตนเอง อันประกอบด้วยชุดของคำถาม หรือประโยคบอกเล่า ซึ่งผู้ถูกวัดจะต้อง  
พิจารณาเป็นรายข้อว่าตัวเองมีพฤติกรรมอย่างนั้นหรือไม่ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างแบบวัด  
บุคลิกภาพที่มีชื่อเสียง

#### **1. Woodworth Personal Data Sheet**

เป็นแบบทดสอบที่เริ่มนำมาใช้ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 เพื่อใช้ในการคัดเลือก  
ทหารอเมริกันไปทำสงคราม เพราะบางคนกลัวสนามรบทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต  
Woodworth จึงได้สร้างแบบวัดบุคลิกภาพนี้ขึ้น ลักษณะการสร้างแบบทดสอบ ยึดหลักความ  
เที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ข้อคำถามในแบบทดสอบได้จากการรวบรวมลักษณะ  
เกี่ยวกับอาการของโรคจิตจากการรวบรวมลักษณะเกี่ยวกับอาการของโรคจิตจากคนไข้และ  
จิตแพทย์ โดยถามเกี่ยวกับลักษณะที่ผิดปกติจากคนทั่วไป เช่น กลัวมาก ย้ำคิดย้ำทำ ผันร่าย  
นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ความรู้สึกที่ไม่เป็นจริง ความผิดปกติทางร่างกายต่างๆ เช่น กระตุก  
 เป็นต้น

#### **2. Mooney Problem Check List**

แบบทดสอบนี้เกิดหลังของ Woodworth แต่ใช้วิธีการสร้างแบบยึดความเที่ยงตรง  
ตามเนื้อหา (Content Validity) เช่นเดียวกัน ข้อคำถามในแบบทดสอบได้จากการแยกแยะ  
ปัญหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มหรือจากการศึกษารายบุคคล จากการสัมภาษณ์ในระหว่าง  
การให้คำปรึกษา จากประวัติส่วนตัวของนักเรียน 4,000 คน เนื้อหาของคำถามเกี่ยวกับเรื่อง  
สุขภาพ สังคม ศาสนา ศิลธรรม การเงิน การทำงาน กีฬา ความสัมพันธ์ในสังคม ความ  
สัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวในโรงเรียน บ้านและครอบครัว การประกอบอาชีพใน  
อนาคต ฯลฯ แบบทดสอบนี้ใช้ได้กับนักเรียนระดับมัธยม นักศึกษา และผู้ใหญ่ ลักษณะของ  
คำถามในแบบทดสอบ เป็นข้อความสั้นๆ ดังนี้

- ปวดศีรษะบ่อยๆ
- ป่วยอยู่เสมอๆ

- ในบ้านมีคนมากเกินไป
- ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักในสังคมมากนัก
- มีคนมานัดไปเที่ยวน้อยมาก

๔๑๔

### 3. Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

MMPI เป็นแบบวัดบุคลิกภาพที่มีชื่อเสียงมาก สร้างโดย Hathaway และ McKinley เป็นแบบทดสอบที่วัดแยกคนปกติออกจากคนผิดปกติ คำถามประกอบด้วยข้อความ 550 ข้อ ที่ผู้รับการทดสอบจะต้องตอบว่า "จริง" หรือ "ไม่จริง" หรือ "ตัดสินใจไม่ได้" เนื้อหาจะครอบคลุมด้านต่างๆ เช่น สุขภาพ อาการไซโคโซมาติก ความผิดปกติทางประสาท ความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ศาสนา อาชีพ การเมืองและสังคม คำถามเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ ครอบครัว และการแต่งงาน การแสดงออกของพฤติกรรมโรคประสาทและโรคจิตต่างๆ เช่น การหลงผิด ย้ำคิดย้ำทำ ประสาทหลอน อาการกลัวต่างๆ

ในการสร้างและพัฒนาแบบทดสอบ MMPI ได้ใช้หลักในการสร้างโดยการคัดเลือกข้อคำถามต่างๆ โดยใช้เกณฑ์ที่ประจักษ์ หมายถึง การพัฒนาของการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ที่ประจักษ์ ซึ่งรวมถึงการเลือกข้อความ การให้น้ำหนักของคะแนนแต่ละข้อ โดยที่วิธีการของการใช้วิธีนี้คือ ลักษณะพฤติกรรมใดที่เกิดขึ้นในกลุ่มปกติบ่อยครั้ง ไม่สามารถจะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความผิดปกติได้ ใช้วิธีเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มมาคัดเลือกข้อคำถาม โดยคัดเลือกข้อที่คนเป็นโรคจิตตอบมากกว่าของคนปกติมาเป็นข้อคำถาม เรียกว่าการสร้างโดยยึดเกณฑ์เชิงประจักษ์ (Empirical Criterion Keying)

การทดสอบวัดบุคลิกภาพโดยใช้ MMPI มีการให้คะแนนแบบมาตราเชิงคลินิก (Clinical Scale) 10 ประเภท คือ

1. HS : Hypochondriasis สนใจสุขภาพตนเอง รู้สึกเหนื่อยอ่อนอยู่ตลอดเวลา
2. D : Depression มีสภาวะซึมเศร้า
3. Hy : Hysteria มีความผิดปกติทางร่างกาย ไม่สามารถหาสาเหตุของการเกิดได้
4. Pd : Psychopathic deviate มีพฤติกรรมขัดแย้งสังคม
5. MF : Masculinity - femininity มีลักษณะความเป็นผู้ชายหรือมีลักษณะเป็นผู้หญิง
6. Pa : Paranoia มีสภาวะหวาดระแวง หลงผิด
7. Pt : Psychasthenia มีอาการย้ำคิดย้ำทำ มีความวิตกกังวล

- 8. Sc : Schizophrenia มีความคิดไม่เหมาะสมกับสภาพที่เป็นจริง
- 9. Ma : Hypomania มีอาการตื่นเต้นมากๆ
- 10. Si : Social introversion เก็บตัวไม่เข้าสังคม

ตัวอย่างลักษณะคำถามในแบบทดสอบ MMPI จะเป็นคำถามสั้นๆ เช่น

- ฉันไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย
- ฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ฉันเชื่อว่ามีคนประทุษร้ายฉัน
- ฉันรู้สึกเบื่อ ฉันชอบทำอะไรที่ก่อให้เกิดความตื่นเต้น
- คนส่วนมากมักจะใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสม เพื่อจะให้ได้ผลประโยชน์ หรือได้เปรียบมากกว่าเสียเปรียบ

แบบมาตรา 8 ใน 10 มาตรานี้ ประกอบด้วยข้อคำถามที่แยกกลุ่มคนไข้และกลุ่มคนปกติ โดยใช้คน 700 คน กลุ่มคนปกติเป็นญาติคนไข้ของโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยมินเนโซตา ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเป็นตัวแทนที่พอเพียงมีอายุระหว่าง 16 ถึง 55 ปี กลุ่มคนไข้ในหมวดต่างๆ ส่วนมากมีประมาณ 50 คน แบบมาตราเหล่านี้ได้พัฒนาโดยใช้เกณฑ์เชิงประจักษ์ ซึ่งเกณฑ์ที่ใช้คือการวินิจฉัยความเป็นโรคจิต คำถามสำหรับแบบมาตราความเป็นผู้ชาย-ความเป็นผู้หญิง เลือกจากคำตอบของผู้ชายและผู้หญิงที่มีความถี่สูง เคยพบว่าคนที่ได้คะแนนสูงแสดงถึงการรักร่วมเพศโดยเฉพาะในกลุ่มเพศชาย แต่บางรายอาจจะมีความหมายเป็นอย่างอื่น

แบบทดสอบ MMPI มีแบบมาตราความเที่ยงตรง (Validity Scale) มาตรานี้ไม่ได้หมายถึงความเที่ยงตรงในเชิงวิชาการ แต่เป็นการตรวจสอบความสะเพร่า ความเข้าใจผิด การเสแสร้ง เจตคติในการสอบ ฯลฯ

คะแนนที่ใช้ในการตรวจสอบความเที่ยงตรง ได้แก่

1. คะแนนคำถาม (Question Score - ?) คือจำนวนข้อคำถามทั้งหมดที่ตอบว่า "ตัดสินใจไม่ได้"
2. คะแนนพูดเท็จ (Lie Score - L) คือคะแนนที่ได้จากข้อคำถามที่ผู้ตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง เช่น "ฉันไม่ชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก"
3. คะแนนความตรง (Validity Score - F) ได้มาจากกลุ่มข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมาตรฐาน ตอบได้คะแนนไม่บ่อยนัก แม้ว่าข้อคำถามจะซับซ้อนถึงพฤติกรรมที่ไม่พึง



ประสงค์ แต่ข้อคำถามก็ไม่ได้รวมกันเป็นแบบแผนที่ชี้บอกความผิดปกติใดๆ จึงไม่น่าจะเป็นไปได้ที่จะมีบุคคลใดจะมีอาการทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดในหมวดนี้ คะแนน F ที่สูงอาจจะบอถึงความคลาดเคลื่อนในการให้คะแนน หรือการเสแสร้งของผู้ตอบ

4. คะแนนแก้ไข (Correction Score - K) คะแนนในหมวดนี้จะวัดเจตคติในการสอบ คะแนน K สูง อาจจะบ่งบอกถึงการป้องกันตัว (Defensiveness) หรือการเสแสร้งทำดี (Fake Good) คะแนน K ต่ำ อาจจะหมายถึงการเป็นคนเปิดเผยเกินไป หรือพยายามเสแสร้งทำเลวอย่างจงใจ (Fake Bad)

คะแนนสามหมวดแรกคือ T, L, F มักจะนำไปใช้ในการประเมินผลการสอบ ถ้าคะแนนในหมวดใดสูงกว่าค่าที่กำหนดไว้ คะแนนสอบจะถือว่าใช้ไม่ได้ คะแนน K จะใช้เป็นตัวปรับ โดยการนำคะแนน K ไปคำนวณหาตัวประกอบแก้ไข (Correction Factor) แล้วนำไปรวมกับคะแนนแบบมาตราโรคจิตบางหมวด เพื่อจะได้คะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว

ในการทดสอบโดยปกติแล้ว แบบทดสอบ MMPI ให้คะแนน 14 มาตรา ซึ่งรวมแบบมาตราเชิงคลินิกเดิม 9 ฉบับ แบบมาตรา Si และแบบมาตราความเที่ยงตรง 4 ฉบับ เกณฑ์ปกติจากกลุ่มควบคุมดั้งเดิมมีประมาณ 700 คน ก็มีไว้ให้ในรูปคะแนนมาตรฐาน ซึ่งมีค่ามัชฌิมเป็น 50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 10 คะแนนมาตรฐานเหล่านี้ได้นำไปใช้ในการพล็อตสัณฐานคะแนนใดที่มีค่า 70 หรือสูงกว่า ที่ตกอยู่เหนือค่ามัชฌิม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหรือมากกว่าจะถือว่าเป็นจุดที่บ่งถึงความผิดปกติ อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า ความสำคัญทางโรคจิตของคะแนนเดียวกัน อาจต่างกันแบบมาตราหนึ่งๆ เช่น คะแนน 75 จากมาตรา Hypochondriasis และแบบมาตรา Schizophrenia อาจจะไม่ได้บ่งถึงความผิดปกติที่มีความผิดปกติที่มีความรุนแรงเท่ากัน (วิจิตพาณี เจริญขวัญ, 2546, หน้า 215-216)

#### 4. California Psychological Inventory (CPI)

เป็นแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพที่ได้นำเอาข้อคำถามจาก MMPI มาประมาณครึ่งหนึ่ง แต่ CPI พัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับคนที่อายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป CPI มีข้อคำถาม 480 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่า "จริง" หรือ "ไม่จริง" มีคะแนนทั้งหมด 18 มาตรา มีจำนวน 15 มาตราที่ใช้วัดบุคลิกภาพด้านต่างๆ เช่น

1. การข่มขู่ (Dominance)
2. การชอบสมาคม (Sociability)
3. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)

4. ความรับผิดชอบ (Responsibility)
5. สังคมประภค (Socialization)
6. การรู้จักบังคับตนเอง (Self-control)
7. สัมฤทธิผลโดยการอนุโลมตาม (Achievement-via-conformance)
8. สัมฤทธิผลโดยความเป็นเอกเทศ (Achievement-via-independence)
9. ความเป็นผู้หญิง (Femininity)

๔๔

ส่วนอีก 3 มาตราเป็นแบบมาตราความเที่ยงตรง (Validity Scale) ซึ่งใช้วัดเจตคติในการสอบ ดังนี้

1. การเป็นอยู่ดี (Sense of well-being : Wb) ซึ่งได้จากการตอบของคนปกติที่สร้างทำเลว
2. ความประทับใจที่ดี (Good impression : Gi) ได้จากการตอบของคนปกติที่สร้างทำดี
3. การเลือกร่วมกัน (Communality : Cm) ได้จากความถี่ของข้อคำถามที่มีจำนวนคนเลือกสูง

#### 5. Guilford-Zimmerman Temperament Survey

Guilford ได้ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เพื่อศึกษาบุคลิกภาพของบุคคล โดยการท้าววิจัย ได้คำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามจากรายการสำรวจบุคลิกภาพจำนวนมาก ผลพลอยได้จากการวิจัยนี้ทำให้ได้รายการสำรวจบุคลิกภาพ 3 ฉบับ ซึ่งนำมารวมกันเป็น Guilford-Zimmerman Temperament Survey รายการสำรวจนี้แยกแยะตามลักษณะต่างๆ ได้มีการทดลองใช้และพัฒนาจนได้ 10 องค์ประกอบ โดยมีข้อคำถามองค์ประกอบละ 10 ข้อ การตอบให้ตอบ "ใช่" "?" หรือ "ไม่ใช่" องค์ประกอบทั้ง 10 องค์ประกอบได้แก่

1. กิจกรรมทั่วไป (G : General Activity) เป็นกิจกรรมทางร่างกาย เช่น ความฉับไว ความรวดเร็ว ความร่าเริง ความขยันขันแข็ง กระปรี้กระเปร่า การผลิต ประสิทธิภาพ ตรงข้ามกับ การไม่รีบร้อน และไตร่ตรอง เหน็ดเหนื่อยง่าย ไม่มีประสิทธิภาพ
2. การควบคุมตนเอง (R : Restraint) เอาจริงเอาจัง สุขุมรอบคอบ มุ่งมั่น ตรงข้ามกับปราศจากความกังวล วู่วาม ชอบตื่นเต้น

3. การมีอำนาจเหนือผู้อื่น (A : Ascendance) การป้องกันตน การเป็นผู้นำ การพูดในที่สาธารณะ ช่มชู้ ตรงข้ามกับ การยอมจำนน ลังเล หลีกเลียงการเป็นเป้าสายตาหรือเป็นจุดเด่น

4. การชอบเข้าสังคม (S : Sociability) การชอบสังคม มีเพื่อนมาก การชอบสังสรรค์กับบุคคลอื่น ตรงข้ามกับ การมีเพื่อนน้อย ขี้อาย

5. ความมั่นคงของอารมณ์ (E : Emotional Stability) มีอารมณ์คงเส้นคงวา มองโลกในแง่ดี อารมณ์เย็น ตรงข้ามกับ อารมณ์ผันผวน มองโลกในแง่ร้าย ผันกลางวัน ตื่นเต้นง่าย ความรู้สึกผิด สุขภาพไม่ดี

6. ความเป็นปรนัย (O : Objectivity) มีความเป็นกลางไม่ลำเอียง ไม่หวั่นไหวง่าย ตรงข้ามกับ หวั่นไหวง่าย คิดแต่เรื่องตนเอง ช่างสงสัย ประสบความยุ่งยาก

7. ความเป็นมิตร (F : Friendliness) มีความอดทนต่อการเป็นปรปักษ์ การยอมรับการช่มชู้ การนับถือผู้อื่น ตรงข้ามกับการทะเลาะวิวาท การมุ่งร้ายผู้อื่น ความขุ่นเคืองใจ ต้องการช่มชู้ และดูถูกผู้อื่น

8. มีความคิด (T : Thoughtfulness) มีความคิดไตร่ตรอง รู้จักสังเกตการกระทำของตนเองและผู้อื่น รู้จักใช้ความคิดสติปัญญา ตรงข้ามกับการสนใจในกิจกรรมภายนอก มีความคิดสับสนไม่ปะติดปะต่อ

9. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (P : Personal Relations) เป็นลักษณะที่เข้ากับบุคคลอื่นได้ มีความอดทนกับผู้อื่น ยึดมั่นในสังคม ตรงข้ามกับการคอยจับผิดผู้อื่น วิจารณ์สถาบันในสังคม ช่างสงสัย สงสารตัวเอง

10. ความเป็นผู้ชาย (M : Masculinity) สนใจในกิจกรรมของผู้ชาย ไม่รังเกียจและไม่เบื่อง่าย ไม่โกรธง่าย รู้จักยับยั้งอารมณ์ สนใจเพียงเล็กน้อยในเรื่องการแต่งกาย เช่น เสื้อผ้าและแฟชั่น ตรงข้ามกับสนใจในกิจกรรมของผู้หญิง เบื่อง่าย ขี้กลัว ชอบเคลิ้มฝัน ชอบแสดงออกทางอารมณ์

ลักษณะของข้อคำถามของ Guilford-Zimmerman Temperament Survey เป็นข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวของผู้ตอบ เช่น

- ท่านเริ่มงานใหม่ด้วยความกระตือรือร้น..... ใช่ ? ไม่ใช่
- ท่านมักจะมีอารมณ์ขุ่นมัวบ่อย..... ใช่ ? ไม่ใช่
- คนส่วนมากใช้ความสุภาพปกปิดการชิงดีชิงเด่นของตน..... ใช่ ? ไม่ใช่

## 6. Edwards Personal Preference Schedule (EPPS)

เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีความต้องการของ Murrey และคณะ รายการสำรวจความต้องการที่มีความครอบคลุมมากที่สุดคือ Edwards Personal Preference Schedule (EPPS) เริ่มจากความต้องการ 15 อย่างตามทฤษฎีของ Murrey และคณะ โดยที่ Edwards ได้ใช้ข้อคำถามที่สอดคล้องกับความต้องการแต่ละประเภท เช่น ความต้องการสัมฤทธิ์ผล ทำตาม ระเบียบ แสดงออก เป็นตัวของตัวเอง การยอมรับ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปลอบใจ เต้น มีอำนาจเหนือสภาพ ช่วยเหลือผู้อื่น เปลี่ยนแปลง อดทน คบเพื่อนต่างเพศ และก้าวร้าว

รายการสำรวจทั้งหมดประกอบด้วยข้อความจำนวน 210 คู่ ซึ่งมีการจับคู่ข้อคำถามในแต่ละมาตราใน 15 ฉบับ กับข้อความในมาตราอื่นอีก 14 มาตรา ข้อความแต่ละคู่ผู้ตอบจะต้องเลือกข้อความหนึ่งที่คล้ายกับลักษณะของตนเองมากที่สุด ตัวอย่างข้อความที่ให้เลือกเป็นคู่ๆ โดยยึดหลักการสร้างที่เรียกว่า Force-Choice Technique ดังตัวอย่าง เช่น

- ก. ฉันชอบพูดเรื่องของตัวเองกับผู้อื่น
- ข. ฉันชอบทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้สำหรับตัวเอง

- ก. ฉันรู้สึกห่อเหี่ยวใจเมื่อไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- ข. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก

๔๕๔

## 7. Sinteen Personality Factor Questionnaire

เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF สร้างขึ้นโดย Cattell โดยการนำเอาคำคุณศัพท์ 4000 คำ ที่อธิบายถึงบุคคลในพจนานุกรมและการทบทวนวรรณกรรมทางจิตวิทยาและจิตเวช และคัดเอาคำที่มีความหมายคล้ายคลึงกันออกไป ลดลงเหลือ 171 คำ และให้นักศึกษามหาวิทยาลัยประเมินเพื่อนๆ ของตน โดยใช้คำ 171 คำนี้ แล้วนำผลจากการตอบมาวิเคราะห์องค์ประกอบ และข้อมูลได้ออกมาเป็นชุดของ 16 องค์ประกอบ ซึ่งเรียกว่า แหล่งของลักษณะนิสัย (Source Traits) ดังรายละเอียดของ 16 องค์ประกอบ ต่อไปนี้ (ศิริบุรณ สายโกสม, 2549, หน้า 192-193)

- 1. องค์ประกอบ A เย็นชา - อบอุ่น (Cool - Warm) : สวงนทำที่เป็นทางการ - ชอบสังคม เมตตา

2. องค์ประกอบ B ความคิดรูปธรรม - นามธรรม (Concrete - Abstract Thinking) : เฉลียวฉลาดน้อย - เฉลียวฉลาดมาก
3. องค์ประกอบ C อารมณ์อ่อนไหว - มั่นคง (Affected by Feelings - Emotional Stable) : ถูกกระทบได้ง่าย - สงบ มีวุฒิภาวะ
4. องค์ประกอบ E ยินยอม - ครองงำ (Submissive - Dominant) : ถูกชักจูงได้ง่าย ต่อมตน - กล้าแสดงออก
5. องค์ประกอบ F เอาจริงเอาจัง - กระตือรือร้น (Sober - Enthusiastic) : ควบคุมตนเอง สุขุม - โดยทันที ตามสบาย
6. องค์ประกอบ G แก้ปัญหาได้รวดเร็ว - แม้บางครั้งผิดศีลธรรม - มีมโนธรรม (Expedient - Conscientious) : ตามใจตนเอง - ยึดถือกฎเกณฑ์ หัวโบราณ
7. องค์ประกอบ H อาย - เสี่ยงภัย (Shy - Bold) : ลังเล - กล้าหาญ
8. องค์ประกอบ I เข้มแข็ง - อ่อนโยน (Tough - Tender Minded) : สอดคล้องกับความเป็นจริง - อ่อนไหว หยั่งรู้
9. องค์ประกอบ L ไว้วางใจ - สงสัย (Trusting - Suspicious) : ยอมรับเงื่อนไข - สงสัย ไม้ไว้ใจ
10. องค์ประกอบ M เหมาะสม มีประโยชน์ - จินตนาการ (Practical - Imaginative) : มั่นคง - หมกมุ่นกับความคิด
11. องค์ประกอบ N เปิดเผย - ซ้ำช่องทางสังคม (Forthright - Shrewd) : ไม่เสแสร้ง - มีเล่ห์เหลี่ยม
12. องค์ประกอบ O สงบ มั่นคง - หวาดหวั่น (Self - Assured - Apprehensive) : มั่นคงปลอดภัย พอใจในตนเอง - ไม่มั่นคง ปลอดภัย โทษตนเอง
13. องค์ประกอบ Q<sub>1</sub> อนุรักษ์ - ชอบทดลอง (Conservative - Experimenting) : อนุรักษ์นิยม - เสรีนิยม ยอมรับความเปลี่ยนแปลง
14. องค์ประกอบ Q<sub>2</sub> ฟังฟังกลุ่ม - ฟังตนเอง (Group Oriented - Self Sufficient) : รับฟังผู้อื่น - ชอบตัดสินใจด้วยตนเอง
15. องค์ประกอบ Q<sub>3</sub> ขาดวินัย ขัดแย้งในตนเอง - ทำตามภาพพจน์ของตน (Undisciplined Self - Conflict - Following Self - Image) : ไม่สนใจกฎเกณฑ์ในสังคม - ควบคุมตนเอง

16. องค์ประกอบ Q<sub>4</sub> ผ่อนคลาย - ตึงเครียด (Relaxed - Tense) : ไม่คับข้องใจ  
สงบ - แรงขับสูง คับข้องใจ

### 8. Myer-Briggs Type Indicator (MBTI)

แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพนี้ได้สร้างโดยยึดทฤษฎีบุคลิกภาพของ Jung โดยยึดหลักว่าความชอบพื้นฐานของคนแตกต่างกัน ความชอบได้จัดแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การเปิดเผยหรือเก็บตัว (Extraversion or Introversion : EI)
2. การรู้สึกหรือการหยั่งรู้ (Sensing or Intuition : SN)
3. ความคิดหรือความรู้สึก (Thinking or Feeling : TF)
4. การตัดสินใจหรือการรับรู้ (Judgement or Perception : JP)

แม้ว่า MBTI จะไม่ใช่แบบวัดบุคลิกภาพที่มีการนำมาใช้มากที่สุด แต่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพที่สามารถนำมาใช้พยากรณ์ความชอบทางอาชีพ ร่วมกับแบบวัดความสนใจและแบบทดสอบวัดความสามารถ เพื่อนำผลไปใช้ในการให้คำปรึกษา หรือนำไปใช้ในองค์กรธุรกิจหรืออุตสาหกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้คนในองค์กรเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ช่วยในการวางแผนและพัฒนางานอาชีพ ปรับปรุงการทำงานเป็นทีม แก้ไขความขัดแย้งในองค์กร

ลักษณะของแบบวัดบุคลิกภาพ MBTI จะวัดบุคลิกภาพของคน เป็น 4 สเกล แต่ละสเกลได้มาจากการจับคู่ของตัวแปร 8 ประการ โดยเป็นตัวแปรที่ได้มาจากความคิดของ Jung 6 ประการ คือ Extravert, Introvert, Sensing, Intuition, Feeling, Thinking และเพิ่มเติมขึ้นใหม่อีก 2 ประการคือ Judgement และ Perception

### การทดสอบบุคลิกภาพโดยใช้ Projective Technique

ลักษณะที่สำคัญของ Projective Technique คือ เป็นแบบทดสอบที่ไม่ได้ให้โครงสร้างที่ชัดเจน โดยใช้สิ่งเร้าที่ไม่ชัดเจนมีลักษณะคลุมเครือ โดยมีความเชื่อว่า ถ้าบุคคลใดมีโอกาสที่จะแสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าอย่างเสรี บุคคลจะแสดงทัศนะ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ฯลฯ โดยเฉพาะถ้าสิ่งเร้านั้นมีลักษณะไม่ชัดเจน สามารถคิดได้หลายแบบ การรับรู้ในสิ่งเร้าของแต่ละคนจะให้เสรีในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด และบุคลิกภาพเป็นจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวบุคคลได้ ได้มีผู้ทำ Projective Technique ไปใช้ในทางคลินิก เพื่อการศึกษาบุคลิกภาพและการรักษาคนไข้โรคจิต และได้มีการดัดแปลงมาใช้สำหรับศึกษาเจตคติ

ได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม การใช้ Projective Technique ทัศนคติภาพ และการแปลความหมาย จะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ที่ได้รับการฝึกฝน เช่น นักจิตวิทยา จิตแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี

## 1. แบบใช้รูปภาพ

### 1.1 Rorschach Inkblot Test

เป็นแบบทดสอบ Projective Technique ที่มีชื่อเสียงมาก สร้างโดย Hermann Rorschach เป็นบุคคลแรกที่ใช้หยดหมึกเป็นภาพในการวินิจฉัยบุคลิกภาพ ลักษณะของแบบทดสอบ Rorschach Inkblot เป็นบัตรภาพทั้งหมด 10 ภาพ เป็นภาพที่ได้จากหยดหมึก ที่มีลักษณะสมมาตรกัน (Symmetry) เพราะวิธีการทำภาพนั้นใช้วิธีหยดหมึกบนแผ่นกระดาษ แล้วพับครึ่งจึงเกิดภาพที่มีลักษณะสมมาตรกัน ลักษณะของแผ่นภาพทั้ง 10 ภาพ มีลักษณะ คือ มี 5 ภาพที่หยดหมึกเป็นสีเทาและสีดำเท่านั้น ส่วนอีก 2 รูป มีสีแดงเพิ่มเติมบางส่วน และที่เหลืออีก 3 รูป เป็นภาพที่มีสีผสมกันหลายสี ในการดำเนินการสอบให้ผู้ถูกทดสอบดูภาพทีละภาพตามลำดับที่กำหนด แล้วให้บอกว่า เห็นอะไรบ้างในรูปนั้น ผู้ตอบจะแสดงความนึกคิดจากภาพเหล่านั้นทั้ง 10 ภาพ เมื่อเสร็จแล้วอาจจะมีการทบทวน ถ้าจำเป็นต้องตรวจสอบให้ละเอียดในขณะที่กำลังทดสอบจะต้องบันทึกคำบอกเล่าของผู้ถูกทดสอบไว้อย่างละเอียด รวมทั้งบันทึกเวลาที่ใช้ในการตอบ รวมทั้งบันทึกท่าทาง อากัปกริยา อารมณ์ ท่าทาง ลักษณะการจับภาพ และพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้ถูกทดสอบแสดงขณะทำการสอบ ผู้ทดสอบจะถามถึงเหตุผลของการมองเห็นเป็นภาพต่างๆ ระหว่างการซักถามนี้ผู้ถูกทดสอบจะได้มีโอกาสขยายความจากที่ตอบในตอนต้น

การให้คะแนนและตีความหมายของแบบทดสอบของ Rorschach มีการให้คะแนนหลายระบบ การให้คะแนนแบบธรรมดา มีดังนี้

1. Location เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับตำแหน่งที่ทำให้เห็นภาพ ในการเกิดภาพอาจจะมองได้หลายลักษณะ ใช้จากหยดหมึกทั้งหมด หรือใช้บางส่วน

2. Determinant เป็นการกำหนดว่าส่วนใดของหยดหมึกที่ทำให้เกิดภาพส่วนใดทำให้เกิดการตอบสนอง รวมถึง ฟอรั่ม สี เงา และการเคลื่อนไหว แม้ภาพจะไม่เคลื่อนไหวจริงๆ แต่ผู้ตอบมีการรับรู้และมองเห็นเป็นภาพเคลื่อนไหวก็จะมี การให้คะแนนประเภทนี้

3. Content เป็นการให้คะแนนเกี่ยวกับเนื้อหาของภาพ เช่น ภาพคนหรือรายละเอียดของภาพคน ภาพสัตว์หรือรายละเอียดเกี่ยวกับภาพสัตว์ รวมถึงสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ ต้นไม้ แผนที่ ก้อนเมฆ เลือด แผ่นเอกซเรย์เรื่องเกี่ยวกับเพศ เป็นต้น

4. Popularity เป็นการให้คะแนนเพื่อดูความสัมพันธ์กับคนส่วนใหญ่ โดยการดูความแตกต่างกับความถี่ของคนส่วนใหญ่ที่มักจะเกิดกับคนส่วนใหญ่บ่อยๆ

การใช้แบบทดสอบของ Rorschach จะต้องศึกษาคู่มือการใช้แบบทดสอบอย่างดี เพราะการแปลผลค่อนข้างยาว ซับซ้อน ผู้ใช้ควรมีการฝึกปฏิบัติมาอย่างดีจึงจะใช้ได้ดังตัวอย่าง ภาพหยดหมึกของ Rorschach



### 1.2 Thematic Apperception Test (TAT)

แบบทดสอบ TAT มีลักษณะแตกต่างกับแบบทดสอบหยดหมึกของ Rorschach คือ TAT จะมีลักษณะโครงสร้างของภาพชัดเจนกว่า ต้องใช้คำตอบที่เรียบเรียง



เป็นภาษาที่มีความหมายมากกว่า การตีความหมายของคำตอบจะต้องทำการวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้พัฒนาแบบทดสอบ TAT คือ Murray และคณะ นับว่าเป็นแบบทดสอบที่เป็นแบบอย่างในการพัฒนาเครื่องมืออื่นๆ

แบบทดสอบ TAT มีลักษณะเป็นบัตร 20 บัตร ประกอบด้วยบัตรที่เป็นรูปภาพกลุ่มเครือสีชาวดำจำนวน 19 บัตร และเป็นบัตรเปล่าไม่มีรูปภาพอีก 1 บัตร ในการดำเนินการสอบจะให้ผู้ถูกทดสอบดูภาพแล้วเล่าเรื่องให้ตรงกับรูปภาพแต่ละภาพ ให้บอกว่าจะเกิดอะไรขึ้นในภาพนั้น อะไรทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น ตัวละครแต่ละตัวในภาพรู้สึกและคิดอย่างไรต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต ส่วนบัตรเปล่าที่ไม่มีภาพให้ผู้ถูกทดสอบจินตนาการนึกถึงภาพแล้วเล่าเรื่องตามภาพนั้น

การตีความหมายในการตอบแบบทดสอบของ TAT ผู้ถูกทดสอบจะวิเคราะห์เนื้อหาจากการตอบว่าใครเป็นตัวเอกของเรื่อง เป็นชายหรือหญิง ผู้ถูกทดสอบได้สมมติว่าเขาเป็นคนนั้น เนื้อหาของเรื่องจะวิเคราะห์โดยยึดหลักของ Murray ที่เกี่ยวกับความต้องการ (Needs) และแรงกดดัน (Press) เช่น ความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความต้องการสัมพันธ์ไมตรี ความต้องการรุกรานผู้อื่น เป็นต้น แรงกดดันหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะเป็นแรงเสริมหรือขัดขวางสิ่งที่จะสนองความต้องการ การถูกวิพากษ์วิจารณ์ การได้รับความรัก การมีความสุข การเผชิญกับอันตราย เป็นต้น

ในการแปลความหมายคะแนนของเรื่องที่เขียน Murray ได้จัดระบบเรื่องราวของ TAT ไว้ 6 ประการ คือ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 283)

1. นิสัยหลัก หรือวีรบุรุษ
2. แรงจูงใจ แนวโน้ม และความรู้สึกของวีรบุรุษ
3. แรงกดดันรอบด้านของวีรบุรุษ
4. ผลลัพธ์ (สุข หรือไม่สุข)
5. สาระสำคัญ ความสนใจ และความรู้สึกแสดงออก

สรุปคือ ชั้นแรกวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของผู้เล่าเรื่อง ชั้นที่สองตีความหมายบุคลิกภาพของผู้เล่าเรื่อง ว่ามีความรู้สึกอย่างไร มีแรงจูงใจ มีลักษณะเอกลักษณ์อะไร มีความต้องการและความพึงพอใจอย่างไร โดยพยายามดึงการแปลไปสู่ทฤษฎีความต้องการของ Murray นั้นเอง



## 2. Verbal Technique

Projective Technique ที่ได้กล่าวมาแล้วไม่ว่าจะเป็นของ Rorschach และ TAT จะใช้ภาพเป็นสื่อให้ผู้ถูกทดสอบดู และบรรยายตอบ แต่วิธีใช้ Verbal Technique ใช้สิ่งเร้าเป็นถ้อยคำ แล้วให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึกนึกคิดเป็นภาษาในการตอบสนองถ้อยคำนั้น สามารถใช้ได้ทั้งการสอบปากเปล่าและการเขียนตอบ และสามารถสอบเป็นกลุ่มได้

### 2.1 Word Association

แบบทดสอบวัดความสัมพันธ์เกี่ยวกับคำ แต่เดิมเป็นแบบทดสอบที่เรียกว่า Free Association Test ซึ่ง Galton เป็นผู้ริเริ่ม ต่อมา Wundt และ Cattell ได้นำมาใช้ทางจิตวิทยาและด้านอื่นๆ วิธีการทดสอบ ผู้ทำการทดสอบจะให้คำจำนวนมากแก่ผู้ถูกทดสอบ เพื่อให้หาถ้อยคำมาสัมพันธ์กับคำที่กำหนดให้ในทันทีทันใด มีการหาเกณฑ์ปกติในการตอบของคนทั่วไปไว้เพื่อเปรียบเทียบกับ เช่น ให้หาคำที่คู่กับคำที่กำหนดให้ต่อไปนี้

- บ้าน
- พ่อ
- รัก
- ความกลัว

๔๗๔

## 2.2 Sentence Completion

วิธีการนี้แตกต่างจากการเติมประโยคให้สมบูรณ์ ในการวัดความสามารถทางภาษาเขียน แต่การเติมประโยคให้สมบูรณ์ใน Projective Technique นั้น สามารถทำให้ประโยคสมบูรณ์ได้อย่างกว้างขวาง โดยทั่วๆ ไปแล้ว จะกำหนดคำชนิดเปิดหรือส่วนสำคัญของประโยคไว้ให้เท่านั้น แล้วผู้ตอบจะต้องเขียนตอบให้จบประโยค โดยคาดหวังว่าประโยคเหล่านั้น จะสะท้อนความรู้สึกที่ซ่อนเร้นของบุคคลให้ถ่ายทอดออกมา เช่น

- สิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ.....
- ข้าพเจ้ารู้สึกว้า.....
- ผู้หญิง.....
- บิดาของข้าพเจ้า.....
- ข้าพเจ้าต้องการ.....
- ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน.....
- ข้าพเจ้าหวังว่า.....

๔๗๔

## 3. Expressive Technique

เป็นเทคนิคการวัดบุคลิกภาพ ที่มีรูปแบบให้ผู้ตอบได้แสดงออกเกี่ยวกับตนเองอย่างอิสระ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้แสดงออกเพื่อเปิดเผยอารมณ์ที่ลับซ่อนออกมา ช่วยให้ได้ผ่อนคลายอารมณ์และสบายใจขึ้น

### 3.1 Drawing

ได้มีการค้นหาตัวกลางของศิลปะทุกชนิด เพื่อหาแนวทางในการวินิจฉัยการวาดภาพคนจึงได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ตัวอย่างที่รู้จักกันดี คือ Machover Draw-a-Person Test มีชื่อย่อว่า DAP แบบทดสอบนี้ มีวิธีการง่ายๆ คือ ผู้รับการทดสอบจะได้รับกระดาษและดินสอ ได้รับคำสั่งให้วาดภาพคนหนึ่งภาพ เมื่อวาดเสร็จแล้วจะได้รับคำสั่งใหม่ให้วาดภาพคนอีกหนึ่งภาพที่เป็นเพศตรงข้ามกับภาพแรก ผู้ทดสอบจะต้องจดบันทึกความเห็นเกี่ยวกับการวาดภาพ ลำดับภาพที่วาดส่วนใดก่อนหลังอย่างไร หลังจากนั้นผู้ทดสอบอาจจะถามให้เล่าเรื่องราวของบุคคลในภาพ การให้คะแนนและการแปลความหมายพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ เช่น ขนาดรูปร่างของคน คุณภาพของเส้น ตำแหน่งของภาพ ลำดับการวาดส่วนต่างๆ เสื้อผ้าที่สวม เป็นต้น

แบบทดสอบการวาดภาพที่ได้รับความสนใจอีกชนิดหนึ่งคือ House - Tree - Person Projective Technique แบบทดสอบนี้ผู้รับการทดสอบจะได้รับคำสั่งให้วาดภาพบ้านหนึ่งหลัง ต่อไปให้วาดรูปต้นไม้และวาดรูปคน ผู้ทดสอบจะต้องจดบันทึกเวลาที่ใช้วาดลำดับส่วนต่างๆ ที่วาดก่อนหลัง มีการซักถามประกอบภาพ เหตุผลที่ใช้ภาพทั้ง 3 เป็นสิ่งเร้า เพราะบ้านเป็นสิ่งเร้าถึงความสัมพันธ์เกี่ยวกับบ้านที่บุคคลอาศัยอยู่ ส่วนบ้านนั้นเป็นความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม และคนเป็นสิ่งเร้าถึงความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

### 3.2 Role Playing

เป็นการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้ผู้ถูกทดสอบได้แสดงละครสมมติ เพื่อจะศึกษาถึงความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆ โดยการสร้างสถานการณ์ ให้บุคคลมีความรู้สึกว่ายู่ในเหตุการณ์จริงๆ แล้วผู้ทดสอบก็สังเกตการปฏิบัติตัว รวมทั้งคำพูดที่แสดงการโต้ตอบของตัวละคร เช่น ต้องการจะศึกษาความรู้สึกที่มีต่อชาวจีน ก็จะต้องสมมติให้บุคคลนั้นเข้าไปมีความสัมพันธ์กับชาวจีน เพื่อดูว่าเขาจะแสดงอาการรังเกียจชาวจีนหรือไม่ เป็นต้น

### 3.3 Play Technique

ได้มีผู้นำเครื่องเล่นมาใช้ในการทดสอบอย่างกว้างขวาง เช่น ตุ๊กตา บ้าน หุ่นกระบอก และรูปจำลอง ในตอนเริ่มต้นใช้ในการบำบัดทางจิตวิทยา วัสดุของเล่นต่างๆ ได้รับการดัดแปลงนำมาทดสอบทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เช่น ตุ๊กตาจะแทนผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งเพศหญิงและชาย เครื่องเฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้าน การให้เล่นสิ่งของต่างๆ เหล่านี้จะช่วยเปิดเผยถึงความรู้สึกของเด็กที่จะมีต่อครอบครัวของเขา ความกลัว ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง และอื่นๆ

ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพครุคณิตศาสตร์ ช่วงชั้นที่ 1 - 2 สังกัดกรุงเทพมหานคร  
สร้างโดย สุจิตา พลเยี่ยม (2549, หน้า 103-110)

แบบวัดบุคลิกภาพครูคณิตศาสตร์ ช่วงชั้นที่ 1 - 2

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรม ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง  
น้อยครั้ง ไม่เคยเลย ให้ตรงกับพฤติกรรมที่แท้จริงของท่าน

ข้อ	ข้อความหรือสถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
	<b>การแสดงตัว</b>					
1	ท่านชอบการผจญภัยที่น่าตื่นเต้น	.....	.....	.....	.....	.....
2	ท่านชอบทำงานที่ยากและท้าทาย	.....	.....	.....	.....	.....
3	ท่านชอบการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม	.....	.....	.....	.....	.....
4	ท่านชอบเผชิญปัญหาไม่หนีปัญหา	.....	.....	.....	.....	.....
5	ท่านมักจะแสดงความคิดเห็นในการสนทนาเรื่องต่างๆ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ท่านสามารถสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว	.....	.....	.....	.....	.....
7	ท่านมักจะรู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่กับคนแปลกหน้า	.....	.....	.....	.....	.....
8	ท่านชอบที่จะสังสรรค์กับเพื่อนๆ จำนวนมาก	.....	.....	.....	.....	.....
9	คนอื่นต้องใช้เวลาในการศึกษาท่านเป็นเวลานานจึงจะรู้สึกที่แท้จริง	.....	.....	.....	.....	.....
10	หากเพื่อนทำอะไรผิดพลาด ท่านก็จะบอกให้เพื่อนเข้าใจ	.....	.....	.....	.....	.....
11	ท่านสามารถทำความรู้จักกับคนแปลกหน้าโดยไม่เขินอาย	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความหรือสถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
12	ท่านสามารถพูดคุยกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
13	เมื่อเจอกัน ท่านจะเป็นฝ่ายเริ่มในการทักทายผู้อื่นก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
14	เมื่อพูดคุยกับคนจำนวนมากท่านจะรู้สึกประหม่า	.....	.....	.....	.....	.....
15	ท่านจะหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนแปลกหน้า	.....	.....	.....	.....	.....
	<b>ความสุภาพอ่อนโยน</b>					
16	ท่านเป็นคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา	.....	.....	.....	.....	.....
17	ท่านเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น	.....	.....	.....	.....	.....
18	ท่านจะยิ้มทักทายกับทุกๆ คนเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
19	เมื่อมีกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ ท่านจะหลีกเลี่ยง	.....	.....	.....	.....	.....
20	ท่านจะไม่ทำงานอื่นนอกจากหน้าที่ของตนเอง	.....	.....	.....	.....	.....
21	หากเพื่อนมีความทุกข์ใจท่านยินดีให้คำปรึกษาทุกเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
22	ท่านมักจะทำงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ	.....	.....	.....	.....	.....
23	ท่านจะเลือกคำพูดที่เหมาะสมก่อนจะพูดออกไป	.....	.....	.....	.....	.....
24	ท่านจะเลือกการไหว้เป็นวิธีทักทายกับผู้อาวุโสกว่า	.....	.....	.....	.....	.....
25	ท่านเป็นคนเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความหรือสถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
26	เมื่อไม่สบายใจเพื่อน ๆ เลือกที่จะมาปรึกษาท่าน	.....	.....	.....	.....	.....
27	เมื่อสนทนาท่านจะสังเกตสีหน้าท่าทางของผู้สนทนาด้วย	.....	.....	.....	.....	.....
28	ท่านจะให้ความเคารพกับผู้อาวุโสกว่า	.....	.....	.....	.....	.....
29	หากเพื่อนมีปัญหาท่านจะเป็นคนปลอบใจ	.....	.....	.....	.....	.....
30	ท่านจะรู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น <b>ความซื่อตรงต่อหน้าที่</b>	.....	.....	.....	.....	.....
31	ท่านจะทำงานให้ดีเสมอต้นเสมอปลาย แม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม	.....	.....	.....	.....	.....
32	ท่านจะทำงานเสร็จตามกำหนดที่ได้รับมอบหมาย	.....	.....	.....	.....	.....
33	หากท่านตั้งใจจะทำอะไรต้องทำให้สำเร็จทุกอย่าง	.....	.....	.....	.....	.....
34	หากท่านทำผิดพลาด ท่านก็จะยอมรับความจริง	.....	.....	.....	.....	.....
35	ท่านจะทำงานอย่างตรงไปตรงมา แม้จะขัดผลประโยชน์กับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....	.....
36	ท่านไม่เข้าข้างคนผิดแม้เป็นคนใกล้ชิด	.....	.....	.....	.....	.....
37	ท่านจะไม่ตัดสินใจเชื่อ จนกว่าจะมีข้อพิสูจน์	.....	.....	.....	.....	.....
38	ท่านจะแบ่งงานกับเพื่อนในปริมาณที่เท่าๆ กัน	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความหรือสถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		ทุก ครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่เคย เลย
39	เพื่อนส่วนใหญ่มักมาปรึกษา ปัญหาของท่าน	.....	.....	.....	.....	.....
40	ท่านมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบหลาย อย่าง	.....	.....	.....	.....	.....
41	ท่านเป็นคนที่เก็บความลับได้ดี	.....	.....	.....	.....	.....
42	หัวหน้ามักจะไว้วางใจให้ท่าน ทำงานอยู่เสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
43	ท่านทำปฏิทินปฏิบัติงานไว้ ตามลำดับความสำคัญ	.....	.....	.....	.....	.....
44	ท่านมักจะได้เป็นหัวหน้ากลุ่ม เสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
45	เพื่อนมักจะทำให้ท่านช่วยเหลือ ความมั่นคงทางอารมณ์	.....	.....	.....	.....	.....
46	ท่านมักจะหงุดหงิดบ่อยๆ ทั้งๆ ที่ เป็นเรื่องเล็กน้อย	.....	.....	.....	.....	.....
47	ท่านสามารถควบคุมความตื่นเต้น และประหม่าได้เมื่อต้องแสดงออก ต่อหน้าคนจำนวนมาก	.....	.....	.....	.....	.....
48	ท่านเป็นคนปรับตัวได้ในทุก สถานการณ์	.....	.....	.....	.....	.....
49	หากเพื่อนพูดเรื่องน่าเบื่อ ท่านจะ ทนฟังจนจบ	.....	.....	.....	.....	.....
50	ท่านจะคิดให้รอบคอบก่อนได้ตอบ เสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
51	ท่านสามารถรับฟังคำวิจารณ์จาก ผู้อื่นได้	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อ	ข้อความหรือสถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		ทุก ครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่เคย เลย
52	เมื่อมีคนมาพูดคุยม ท่านก็จะ ได้ตอบทันที	.....	.....	.....	.....	.....
53	หากท่านตั้งใจจะทำอะไรแม้มี อุปสรรค ก็ต้องทำให้สำเร็จ	.....	.....	.....	.....	.....
54	ท่านมักท้อแท้กับอุปสรรคและ ปัญหา	.....	.....	.....	.....	.....
55	หากมีงานเร่งด่วนท่านจะทำให้ เสร็จทันที	.....	.....	.....	.....	.....
56	ท่านทำงานอย่างเป็นระบบและมี แบบแผน	.....	.....	.....	.....	.....
57	ท่านชอบอยู่ในที่ที่ไม่เสียงดัง	.....	.....	.....	.....	.....
58	หากมีใครยั่วให้โกรธ ท่านก็จะข่ม อารมณ์โกรธได้	.....	.....	.....	.....	.....
59	ท่านมักมองโลกในแง่ดีเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
60	ท่านชอบคิดเรื่องฟุ้งซ่าน <b>สติปัญญา</b>	.....	.....	.....	.....	.....
61	ท่านใช้ความสามารถแก้ปัญหาได้ ดีกว่าคนอื่น	.....	.....	.....	.....	.....
62	ท่านจะแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนที่จะ ไปขอคำแนะนำจากผู้อื่น	.....	.....	.....	.....	.....
63	ท่านสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้เป็นอย่างดี	.....	.....	.....	.....	.....
64	ท่านจะเป็นคนริเริ่มกิจกรรมใหม่ๆ ให้คนอื่นทำ	.....	.....	.....	.....	.....
65	ท่านเป็นคนที่มีความคิดแปลก ใหม่เสมอ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความหรือสถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		ทุก ครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่เคย เลย
66	ท่านชอบเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
67	ท่านใช้ข้อผิดพลาดในอดีตมา ปรับปรุงในการทำงาน	.....	.....	.....	.....	.....
68	ท่านอยากจะทำอะไรที่ไม่เคยทำ มาก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
69	ท่านชอบประยุกต์สิ่งแปลกใหม่มา ใช้ในการดำเนินชีวิต	.....	.....	.....	.....	.....
70	ท่านมักเป็นคนช่างสังเกตและ นำมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ	.....	.....	.....	.....	.....
71	ท่านวางแผนก่อนลงมือทำ	.....	.....	.....	.....	.....
72	ท่านเป็นคนที่ทำอะไรต้องมองไป ถึงอนาคต	.....	.....	.....	.....	.....
73	หากท่านจะทำอะไรต้องไตร่ตรอง ก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
74	หากมีคนมาทักท้วงว่าสิ่งนั้นไม่ดี ท่านก็จะนำมาพิจารณา	.....	.....	.....	.....	.....
75	ถ้าเพื่อนๆ แนะนำข้อคิดเห็นท่าน ก็จะรับฟังเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....

## การวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ)

### 1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

Salovey และ Mayer (1990) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์แยกแยะอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี และใช้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ

กรมสุขภาพจิต (2544, หน้า 26) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสิ่งแวดล้อม

### 2. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

2.1 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey และ Mayer (1990, อ้างถึงใน พรภิรมย์ หลงทรัพย์, 2547, หน้า 12) ได้เสนององค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ คือ

1. การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง (Knowing one's emotion) หรือการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริงและสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing emotion) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด ขจัดความวิตกกังวลได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวหรือโมโหง่าย

3. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น (Recognizing emotion in other) เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. การมีแรงจูงใจในตนเอง (Motivating oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอกอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น (Handling relationship) เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2546, หน้า 2-3) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง ประกอบด้วย

- รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วย

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการรับผิดชอบ ประกอบด้วย

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1) ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ประกอบด้วย

- รู้ศักยภาพตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

- 2) ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา ประกอบด้วย
  - รับรู้และเข้าใจปัญหา
  - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
  - มีความยืดหยุ่น
- 3) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย
  - รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
  - กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
  - แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ประกอบด้วย

- 1) ภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย
  - เห็นคุณค่าในตนเอง
  - เชื่อมั่นในตนเอง
- 2) พึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย
  - มองโลกในแง่ดี
  - มีอารมณ์ขัน
  - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 3) มีความสงบทางใจ ประกอบด้วย
  - มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
  - รู้จักผ่อนคลาย
  - มีความสงบทางจิตใจ

นางพวง ลิ้มสุวรรณ (2545, หน้า 198-199) ได้ให้ความหมายของอีคิวว่า หมายถึง ความสามารถด้านต่างๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลายด้าน คนที่มีอีคิวสูงจะมีคุณสมบัติต่างๆ ไปดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้
4. มีความอดกลั้น

5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่ายๆ
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับอีคิว และไอคิว คือ อีคิว เป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนได้ เราสามารถฝึกฝนให้เด็กมีอีคิวที่ดีขึ้น สูงขึ้น ในขณะที่เราไม่สามารถทำให้เด็กมีไอคิวสูงขึ้น

– คนที่มีอีคิวดีมักจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต ในขณะที่คนมีไอคิวดีอาจมี ปัญหาชีวิตมากมาย

– คนที่มีอีคิวดี มักจะประสบความสำเร็จได้สูง ในขณะที่คนมีไอคิวดีก็ไม่สามารถ รับประกันได้ว่าคนนั้นจะประสบความสำเร็จ มีความสุข มีชื่อเสียงเสมอไป

– คนที่มีไอคิวดี มักประสบผลสำเร็จดีมากในการเรียนหนังสือ หรือทำงานด้าน วิชาการ แต่เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ คนไอคิวสูงอาจไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น เรื่องชีวิต ส่วนตัว ชีวิตครอบครัว หรือชีวิตในสังคม

#### องค์ประกอบของอีคิว

นางพญา ลิ้มสุวรรณ (2545, หน้า 200-206) ได้กล่าวว่า ทักษะทางอารมณ์ หรืออีคิว ของคนอาจจัดได้เป็นเรื่องใหญ่ๆ ได้ 5 เรื่อง คือ

1. สามารถรู้อารมณ์ตนเอง
2. สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง
3. สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ
4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น
5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

#### 1. สามารถรู้อารมณ์ตนเอง

คนที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้ คือเป็นคนที่จะรู้ว่าตัวเอง กำลังรู้สึกอย่างไร หรือสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ ในขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิด

ขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว ฉะนั้นเราจึงต้องมี การสังเกตตัวเองอยู่เสมอ การรู้ตัวว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรจะทำให้คนๆ นั้นควบคุม อารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ แล้วทำอะไรที่มีผลร้ายแรง การรู้ว่าตัวเอง กำลังมีอารมณ์แบบใดนอกจากจะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ยังทำให้เราสามารถหลุด พ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักไปหาทางระบายอารมณ์นั้นออกไปอย่าง เหมาะสมถูกต้อง คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมากๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่ง อารมณ์ อาจกลายเป็นเฉยเมย เป็นคนไม่สนุก ไม่รู้สึกขบขัน คือไม่มีอารมณ์ขัน ซึ่งจะกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้

## 2. สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง

ทุกคนเมื่อมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องรู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธอารมณ์ไม่พอใจอะไรใครจะต้องหาทางออก ไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มากๆ ซึ่งจะเกิดอาการทนไม่ไหวแล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิด อารมณ์ออกมารุนแรงโดยทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตัวเอง เช่น ฆ่าตัวตาย

วิธีบริหารอารมณ์หรือวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ

- พูดระบาย ให้คนอื่นพูดด้วยได้รับฟัง ซึ่งคนที่รับฟังมักจะช่วยปลอบใจได้ ไม่มากก็น้อย หรือเขาอาจแสดงความเห็นทกเห็นใจ
- ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง โดยคิดไตร่ตรองว่าคนที่ทำให้เราเกิด อารมณ์ เขาเป็นอย่างไร มีเหตุผลอะไร มีเจตนาร้ายหรือไม่ หรือเขามีปัญหาอะไร เป็นต้น ถ้าเราสามารถเข้าใจเขาได้เราอาจเกิดความเห็นใจเขาหรือให้อภัยเขา ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์ ของเราลงได้
- หาวิธีผ่อนคลายให้ตัวเอง เช่น อาจไปเล่นกีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นการคลายเครียด
- วิธีอื่น ๆ แต่ละคนอาจมีวิธีทำแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจไปเดินเล่น ไปซื้อของ ไปทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบ เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องหัดจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่แล้ว เพราะ ทุกวันเราจะเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้น เช่น อารมณ์เบื่อ เศร้า เครียด หงุดหงิด รำคาญ เซ็ง โดย ทั่วไปควรจะหากิจกรรมทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อน และอื่นๆ อีก มากมาย

### 3. สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ

คือเป็นคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงใจให้อยากทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่ค่อยเป็นคนย่อท้อหมดเรี่ยวแรงง่าย ๆ หรือยอมแพ้โดยง่ายตาย

### 4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น

ความสามารถนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับจิตใจผู้อื่นจะขาดไม่ได้เลย เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ แต่ที่จริงแล้วทุกๆ คนควรมีคุณสมบัตินี้เป็นอย่างมาก จะทำให้เป็นคนที่น่าคบหาสมาคม เป็นคนที่คนอื่นนิยมชมชอบ เป็นคนที่เพศตรงข้ามชอบทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี เป็นคนมีเสน่ห์และสามารถเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี ความสามารถนี้ หมายถึงว่า เราสามารถเข้าใจได้หรือรู้ได้ว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งหมายถึง ความเห็นใจผู้อื่นหรือความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรานั้นเอง การที่คนเราจะสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้เขาจะต้องเข้าใจตัวเองก่อน เขาต้องรู้จักตัวเองและมีความรู้สึกของตัวเองก่อนว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรจึงจะสามารถอ่านความรู้สึกของผู้อื่นได้

การที่จะอ่านความรู้สึกผู้อื่นได้ดี จะต้องเป็นคนที่อ่านภาษาท่าทางได้ดี เพราะคนส่วนใหญ่แล้วจะแสดงอารมณ์เป็นภาษาท่าทางมากกว่าการแสดงอารมณ์เป็นคำพูด เช่น เวลาโกรธ มักจะแสดงท่าทางโกรธแบบต่างๆ เช่น หน้าอ หน้าบึ้งตึง มีกิริยากระแทกกระทั้น เป็นต้น แต่มีน้อยคนที่เวลาโกรธจะใช้คำพูดออกมาตรงๆ ว่า "ฉันกำลังรู้สึกโกรธคุณมากเลย คุณทำอย่างนี้ได้อย่างไร"

### 5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญอีกเช่นกัน เพราะคงไม่มีประโยชน์ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีแต่ไม่สามารถทำให้ความสัมพันธ์นั้นยั่งยืนยาวนานได้ ก็จะต้องรู้จักหลอเลี้ยวความสัมพันธ์ที่มีอยู่ให้มือยุตลอลไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการบริหารจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่น โดยทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้เราแล้วเขาเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเขาเองและเขาเกิดความรู้สึกที่ดีกับเราด้วย เช่น เราสามารถทำให้เขารู้สึกว่าเรา

- เห็นเขาสำคัญ
- ให้เกียรติเขา
- ยกย่องเขา
- เข้าใจเขา
- เห็นเขามีคุณค่า



- ช่วยเหลือเขา
- เป็นมิตรกับเขา
- หวังดีต่อเขา
- รักเขา

ความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นยังขึ้นอยู่กับว่าเรานั้นสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของเราเองได้ดีแค่ไหน ไม่เช่นนั้นแล้วเขาจะรู้สึกไม่เข้าใจเรา ไม่รู้จักเรา เข้าไม่ถึงเรา ทำให้เขาไม่ค่อยแน่ใจว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร วางใจได้แค่ไหน จริงใจเพียงใด เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (อ้างถึงใน ศิริบุรณ สหายโกสุม, 2552, หน้า 199) ได้สรุปลักษณะของผู้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) ไว้ดังนี้

1. สามารถเผชิญและแก้ไขทุกขร็อน และปัญหาของตนได้อย่างสร้างสรรค์
2. มีพฤติกรรมโต้ตอบกับเหตุการณ์และบุคคลที่แตกต่างจากตนได้อย่างเหมาะสม
3. มีความไวต่อความต้องการของผู้อื่น ทั้งทางบวกและทางลบ
4. รู้จักควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างสมดุลและถูกกาลเทศะ
5. มีความเต็มใจรับผิดชอบการงานตามบทบาทของตน
6. มีปรัชญาหรือหลักการในการดำเนินชีวิต เช่น มีความยุติธรรม ความซื่อสัตย์

เคารพในสิทธิของตนและผู้อื่น

7. รู้จักยอมรับจุดเด่นจุดด้อยของตนเองและผู้อื่น
8. รู้จักยอมรับขอบเขตความสามารถของตนเองและบุคคลอื่น
9. กล้ายอมรับความจริงของชีวิต โลก และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับตน
10. มีอาชีพเป็นหลักเป็นฐาน ไม่พึ่งพิงผู้อื่นทางด้านการเงิน แม้ว่าจะต้องพึ่งพิง

ด้านใดด้านหนึ่ง ก็ตอบแทนด้านอื่น

11. รู้จักปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์
12. รู้จักไตร่ตรองหาเหตุและผลของเหตุการณ์ต่างๆ
13. สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ของตนให้ผู้อื่นร่วมรับรู้

กับตนได้

14. มีความมั่นใจในตนเอง

15. รู้จักตัดสินใจ หลังจากได้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว
16. รู้จักหยุด รู้จักถอย และรู้จักรุก
17. มีความเป็นตัวของตัวเอง

### 3. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

การวัดความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นเรื่องใหม่ เมื่อเปรียบเทียบกับการวัดบุคลิกภาพด้านอื่นๆ ตัวอย่างของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 94, อ้างถึงใน สุเทพ ชุระพันธ์, 2548, หน้า 34-36)

#### 3.1 แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self-Report EQ Measure) เช่น

1) Trait Meta-Mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995) ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ 3 องค์ประกอบ คือ

- ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก
- ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก
- การปรับสภาวะอารมณ์

2) Emotional Control Questionnaire สร้างโดย Rojer และ Najarian (1899) เป็นแบบประเมินความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ตอบแบบประเมินฉบับย่อ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ได้แก่

- การย่ำคิด
- การยับยั้งชั่งใจ
- การควบคุมตนเอง
- การควบคุมความก้าวร้าว

#### 3.2 แบบทดสอบวัด EQ ตัวอย่างเช่น

1) Baron Emotional Quotient Inventory (Baron EQ-I) สร้างขึ้นเมื่อปี 1992 สร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรวัด EQ มีองค์ประกอบ 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1-ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5-เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยให้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที แบบทดสอบประกอบด้วย

- องค์ประกอบภายในตัวบุคคล
- องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล



- รับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อ
- 2. ด้านเก่ง ประกอบด้วย
  - มีแรงจูงใจ จำนวน 6 ข้อ
  - ตัดสินใจและแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อ
  - สัมพันธภาพ จำนวน 6 ข้อ
- 3. ด้านสุข ประกอบด้วย
  - ภูมิใจตนเอง จำนวน 4 ข้อ
  - พอใจชีวิต จำนวน 6 ข้อ
  - สุขสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบวัดมาตราส่วน ประเมินค่า 4 ระดับ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ คือ

- |              |         |   |
|--------------|---------|---|
| จริงมาก      | หมายถึง | ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นเกือบตลอดเวลาเสมอ |
| ค่อนข้างจริง | หมายถึง | ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นบ่อยมาก           |
| จริงบางครั้ง | หมายถึง | ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นแต่ไม่บ่อย        |
| ไม่จริง      | หมายถึง | ผู้ตอบไม่มีลักษณะเช่นนั้นเลย            |

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ไม่จริง	1	4
จริงบางครั้ง	2	3
ค่อนข้างจริง	3	2
จริงมาก	4	1

ได้มีการสร้างเกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทยตามระดับอายุ 3 ช่วงคือ 12-17 ปี, 18-25 ปี และ 26-60 ปี โดยแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปกติ และระดับสูง

ตัวอย่างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
สร้างโดย ธัญญารัตน์ ลำทา (2550, หน้า 67-69)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบสอบถามนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออก  
ในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบ  
ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง  
และตอบทุกข้อ

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้าง  
จริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด ตามความ  
เป็นจริง

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ก่อนข้าง จริง	จริง มาก
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิด อะไรขึ้นกับฉัน				
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุม อารมณ์ไม่ได้				
4	ฉันสามารถคอยเพื่อบรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่รุนแรงต่อปัญหา เพียงเล็กน้อย				
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะ อธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลง				
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่ รู้จัก				
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่ พอใจการกระทำของฉัน				
11	ฉันรู้สึกว่าคุณชอบเรียกร้องความสนใจมาก เกินไป				
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความ ทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมี โอกาส				
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้				
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อ ผู้อื่น				
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20	ถึงแม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถ ทำได้				
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็ม ความสามารถ				
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่ สำเร็จ				
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มี ความสุข				
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่อง ยากสำหรับฉัน				
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า หรือคนไม่คุ้นเคย				
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎ ระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อน				
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงเล็กน้อย				
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบาย เหตุผลที่เขายอมรับได้				
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี ที่สุด				
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวัง ว่าจะดีขึ้น				
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน				
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48	เมื่อวางเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51	ฉันไม่สามารถทำให้ใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				



ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน บริษัท สยามกลกาลอะไหล่ จำกัด สร้างโดย อนงค์ทิพ วงศ์สุบรรณ (2552, หน้า 151-153)

**แบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์**

**คำอธิบาย :** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการอารมณ์ รู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้ และอารมณ์ต่างๆ ของตนเองและผู้อื่น ใช้ปัญญาในการแสดงอารมณ์ และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

**คำชี้แจง :** แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางข้อความอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความ ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยในแต่ละช่องนั้นมีตัวเลขแสดงความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
- 4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงมาก
- 3 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงปานกลาง
- 2 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงน้อย
- 1 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อความ	อารมณ์/ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
1. การตระหนักรู้ในตนเอง					
1.1 ฉันรู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆ ของฉัน					
1.2 ฉันบอกได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่นไร					
1.3 ฉันบอกได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร					
1.4 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
1.5 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงแม้จะเป็นปัญหาเล็กน้อย					
1.6 เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					

ข้อความ	อารมณ์ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
<b>2. การจัดการอารมณ์ตนเอง</b>					
2.1 ฉันสามารถยิ้มให้กับเพื่อนร่วมงานได้ แม้ว่าฉันจะทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉันมาก่อนหน้านี้					
2.2 ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับคนที่ฉันไม่ชอบ					
2.3 ฉันสามารถยิ้มให้กับคนที่ฉันรู้ว่าเขาเกลียดฉัน					
2.4 แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ไม่ย่อท้อพยายามทำงานที่ตนรับผิดชอบให้สำเร็จ					
2.5 บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
2.6 ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
2.7 ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
2.8 ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
<b>3. การจูงใจตนเอง</b>					
3.1 ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้					
3.2 ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน					
3.3 แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็พยายามสู้ต่อไป					
3.4 ฉันมีพลังที่จะต่อสู้เสมอ					
3.5 แม้จะพ่ายแพ้สักกี่ครั้ง ฉันก็ไม่เคยคิดท้อถอย					
3.6 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจากการทำงาน ฉันจะพยายามแก้ปัญหาเหล่านั้นให้ลุกลงไปได้					
3.7 ฉันไม่เคยคิดที่จะยอมแพ้ต่ออุปสรรคใดๆ					
3.8 ฉันเชื่อว่าไม่มีสิ่งใดที่ฉันทำไม่ได้					
3.9 ฉันไม่ย่อท้อแม้ว่างานนั้นจะยากลำบากเพียงใด					

ข้อความ	อารมณ์/ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
<b>4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น</b>					
4.1 ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้างเสมอ					
4.2 ฉันรู้สึกเบื่อก่อนที่จะต้องรับฟังปัญหาของผู้อื่น					
4.3 ฉันรู้สึกยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข					
4.4 เมื่อได้รับข่าวดีจากเพื่อน ฉันจะรู้สึกยินดีไปด้วย					
4.5 ฉันไม่ค่อยให้ความสนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
4.6 ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
4.7 ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
<b>5. การมีทักษะทางสังคม</b>					
5.1 ฉันสามารถจัดปมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มของฉันได้					
5.2 ฉันมักอาสาช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ เสมอ					
5.3 ฉันสามารถพูดคุยกับคนที่ฉันเพิ่งรู้จักได้					
5.4 ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
5.5 ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
5.6 ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
5.7 ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
5.8 เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					

ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
สร้างโดย ศศิธร บุตรเมือง (2551, หน้า 70-73)

**คำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์**

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถถอยเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อ ปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉัน จะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจาก ที่ฉันคิด					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผล ที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความ สนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับ ฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการ ความช่วยเหลือ					
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบ ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในหัวใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไป บ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่ง หนึ่งเพื่อผู้อื่น					
19	ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่า สามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและ ความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำ ต่อไปไม่สำเร็จ					
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของ ปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะไรทำให้ฉัน ไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างใน เวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะ ทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคน แปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มี กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของ ฉัน					
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกัน มานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของ ฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้ง กับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถ อธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ใน บทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับ มอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ ยากลำบาก					
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มี ความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมใน วันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึก เบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะ ทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้ จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					

ตัวอย่างมาตรวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามหลักธรรมในพุทธศาสนา : สัมปยุตธรรม 7 สำหรับนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 สร้างโดย สุนีย์ เนียมสวัสดิ์ (2549, หน้า 173-177)

### คำชี้แจง

1. มาตรวัดฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อวัดปริชาเชิงอารมณ์ โดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนา : สัมปยุตธรรม 7 จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบมาตรวัดตามความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง

2. แบบทดสอบฉบับนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด เป็นเพียงความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบทดสอบอย่างจริงจังที่สุด

3. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 84 ข้อ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาแล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติที่ให้ไว้ ใช้เวลาในการสอบ 30 นาที

ระดับ 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมากที่สุด หรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด

ระดับ 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมาก หรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง

ระดับ 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึก หรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง

ระดับ 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือนักเรียนไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น



ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	4	3	2	1
0	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ	✓			
00	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				✓

จากตัวอย่าง

ข้อ 0 จากคำตอบที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ข้อ 00 จากคำตอบที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามนั้นได้

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
1.	เมื่อเกิดปัญหา สิ่งแรกที่ฉันทำ คือพยายามหาว่าปัญหาที่แท้จริงอยู่ตรงไหน				
2.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
3.	ฉันรู้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ฉันควรพูด ควรทำอะไร				
4.	เมื่อทำผิด ฉันยอมรับผิด				
5.	ฉันยึดความคิดเห็นตนเองเป็นเกณฑ์ในการแก้ปัญหา				
6.	เมื่อทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าต้องทำงานอะไรก่อนหลัง				
7.	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มักจะตรงกับที่ฉันคิดไว้				
8.	ฉันสามารถคิด และตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยความเด็ดเดี่ยว				
9.	เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ฉันมีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเอง				
10.	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้				
11.	ฉันมักมีปฏิกิริยารุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
12.	ฉันถือคติว่า ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก หรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
13.	ฉันตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ไว้อย่างไร ฉันจะตั้งใจเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น				
14.	ก่อนทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันคิดถึงผลได้ผลเสียก่อนทำ				
15.	เมื่อทำงาน ฉันพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วตัดสินใจทำงานนั้น				
16.	ฉันใช้เหตุผลในการตัดสินใจแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม				
17.	ฉันกล้าตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ถ้าคิดว่าสิ่งนั้นถูกต้อง				
18.	เมื่อฉันทำผิด ฉันไม่ปายเบี่ยงเมื่อถูกลงโทษ				
19.	ฉันรู้ว่าการพูดโกหกเป็นสิ่งไม่ดี แต่ฉันก็ยังทำอยู่				
20.	ฉันเลือกทำงาน โดยนึกถึงประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าส่วนตน				
21.	ฉันรู้ว่า ถ้าฉันตั้งใจเรียน ฉันจะประสบผลสำเร็จ				
22.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
23.	ฉันคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุผลของตนเอง				
24.	ฉันอดกลั้นจิตใจไม่โกรธตอบ เมื่อถูกผู้อื่นยั่วยุดอารมณ์				
25.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในหน้าที่ของลูกต่อพ่อแม่ หรือลูกศิษย์ต่อครู				
26.	เมื่อฉันโกรธ หรือรู้สึกไม่พอใจ ฉันสามารถควบคุมการกระทำของฉันได้				
27.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ				
28.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
29.	ฉันคิดอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะเรียนในระดับที่สูงขึ้น				
30.	ฉันบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้				
31.	เมื่อมีเรื่องสะเทือนใจ ฉันจะควบคุมตนเองได้				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก หรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
32.	ฉันเข้าใจตัวฉันเองว่า ต้องการสิ่งใดในชีวิต				
33.	ฉันทำงานทุกชิ้น ด้วยความมั่นใจในตนเอง				
34.	ฉันเป็นคนที่กำลังพูด กล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจ				
35.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้				
36.	ฉันยอมรับ และแก้ไขในสิ่งที่ฉันทำผิดเสมอ				
37.	เมื่อฉันรับประทานอาหาร ฉันดักอาหารอิมพอดิกกับความ ต้องการ				
38.	ฉันชอบอ่านหนังสือการ์ตูน ฉันจะซื้อทุกเล่มที่ฉันชอบ				
39.	ฉันเช่าหนังสือการ์ตูนที่ฉันชอบมาอ่านเสมอ				
40.	ฉันชอบดัดแปลงเสื้อผ้าเก่าเป็นชุดนอน				
41.	ฉันซื้อเสื้อผ้าใหม่ และทันสมัยเสมอ				
42.	ฉันใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อหาข้อมูลความรู้ให้มากขึ้น				
43.	ฉันชอบเล่นกีฬา เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง และมี สุขภาพดี				
44.	ฉันมีความสุขกับการพูด และการรับฟังคนอื่นพูด				
45.	ฉันมีความสุข เมื่อได้พูดมากๆ				
46.	รายการโทรทัศน์ที่ฉันชอบดู คือสารคดีเกี่ยวกับธรรมชาติ				
47.	เมื่ออยู่บ้าน ฉันใช้โทรศัพท์บ้านโทรคุยกับเพื่อน				
48.	เมื่อต้องการคุยกับเพื่อนทางโทรศัพท์ ฉันใช้ โทรศัพท์มือถือเสมอ				
49.	ฉันวางแผนการเรียนเป็นระยะสั้นๆ เช่น เป็นรายสัปดาห์ ให้พร้อมอยู่เสมอ				
50.	ฉันจะออกนอกโรงเรียน ก็ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากครู				
51.	เมื่อครูให้การบ้าน ฉันทำการบ้านเสร็จ และส่งตาม กำหนดเวลาเสมอ				
52.	ฉันขออนุญาตครูทุกครั้ง ก่อนออกจากห้องเรียน				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก หรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
53.	เมื่อไปงานสังสรรค์ ฉันรู้ว่าฉันควรพูด หรือวางตัว อย่างไรให้เหมาะสมกับสถานการณ์				
54.	ฉันสามารถปรับอารมณ์ได้ตามสถานการณ์ต่างๆ				
55.	ฉันไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น				
56.	ฉันเข้าห้องสมุด เพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ				
57.	ฉันไม่ชอบอ่านหนังสือก่อนสอบนานๆ				
58.	ฉันส่งการบ้านตรงเวลาเสมอ				
59.	ฉันตั้งใจเรียน ไม่เล่น ไม่คุยตลอดช่วงเวลาที่เรียน				
60.	ฉันทำงานเสร็จ ตามเวลาที่ครูกำหนด				
61.	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด				
62.	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนเสมอ				
63.	เมื่อฉันเดินผ่านครู ฉันยกมือไหว้และกล่าวคำว่า "สวัสดี"				
64.	ฉันเต็มใจแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบโรงเรียนทั้งใน และนอกโรงเรียน				
65.	ฉันชอบทำงานร่วมกับเพื่อนๆ มากกว่าทำงานตามลำพัง				
66.	ถึงแม้ว่าจะเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีทำเพื่อ ประโยชน์ส่วนรวม				
67.	เมื่อต้องทำงานร่วมกันในวันหยุด ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือ งานนั้น				
68.	ฉันไม่ยินดีที่จะต้องทำงานในวันหยุด				
69.	ฉันสามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้				
70.	"สามัคคี คือพลัง" เป็นคติที่ฉันใช้ในการทำงาน				
71.	เมื่อเกิดความขัดแย้ง ฉันสามารถหาข้อยุติได้				
72.	ฉันมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่นเสมอ				
73.	เมื่อฉันต้องติดต่อกับบุคคลอื่น ฉันต้องรู้ว่าบุคคลที่ติดต่อ สัมพันธ์ด้วยเป็นใคร มีหน้าที่ใด				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก หรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
74.	ฉันมีความเป็นมิตรให้กับคนทุกคน โดยไม่สนใจฐานะหรือชนชั้น				
75.	ฉันสามารถบอกได้ว่า บุคคลแต่ละคนเป็นอย่างไร				
76.	ฉันเลิกคบเพื่อน โดยไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับคนพาล หรือ ดิตยาเสพติด				
77.	ฉันรู้ว่า คนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ต้องเป็นคนดี				
78.	ฉันยอมรับผิด และแก้ไขในสิ่งที่ฉันทำผิดเสมอ				
79.	เมื่อมีแขกมาเยี่ยมโรงเรียน ฉันสามารถต้อนรับและปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง				
80.	ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้เพื่อนเสมอ				
81.	ในการทำงาน ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้				
82.	ฉันเลือกกลุ่มงาน ที่มีความคิดเห็นคล้ายกัน				
83.	ฉันให้ความสำคัญ ของคนและงานเท่าเทียมกัน				
84.	ฉันไม่ชอบทำงานที่ต้องใช้เวลานานๆ				

## **กิจกรรม**

**ให้ตอบคำถามต่อไปนี้**

- 1. บุคลิกภาพคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร**
- 2. แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบรายงานตนเอง และแบบทดสอบบุคลิกภาพโดยใช้ Projective Technique มีความแตกต่างกันอย่างไร**
- 3. จงยกตัวอย่างแบบทดสอบบุคลิกภาพแบบรายงานตนเองมา 3 ชื่อ**
- 4. จงยกตัวอย่างแบบทดสอบบุคลิกภาพโดยใช้ Projective Technique มา 3 ชื่อ**
- 5. จงบอกลักษณะของแบบทดสอบบุคลิกภาพต่อไปนี้**
  - 5.1 MMPI**
  - 5.2 CPI**
  - 5.3 EPPS**
  - 5.4 Rorschach Inkblot Test**
- 6. ความฉลาดทางอารมณ์คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร และถ้าจะวัดความฉลาดทางอารมณ์ของควรรใช้แบบวัดใด**