

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง ความสัมพันธ์ค่านิยมคอรระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์

- 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.2 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3 ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.5 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.6 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
- 1.7 การวัดความฉลาดทางอารมณ์
- 1.8 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. ความคิดสร้างสรรค์

- 2.1 ความหมายของความคิดสร้างสรรค์
- 2.2 ทฤษฎีของความคิดสร้างสรรค์
- 2.3 ลักษณะของความคิดสร้างสรรค์
- 2.4 องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์
- 2.5 ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์
- 2.6 ลักษณะของผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์
- 2.7 การวัดความคิดสร้างสรรค์
- 2.8 การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากคำว่า Emotional Intelligence ต่อมาได้ถูกเปลี่ยนเพื่อเปรียบเทียบความสำคัญกับเชาวน์ปัญญาหรือไอคิว (IQ) และให้ง่ายต่อการจำ คนทั่วไปจึงเรียกว่า EQ หรือ Emotional Quotient ซึ่งในภาษาอังกฤษมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกับคำว่า EQ อย่างน้อย 13 คำ (Good อ้างใน วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2548, หน้า 23 - 27) ได้แก่

1. Social Intelligence เป็นคำที่ธอร์นไดค์ (Thorndike) ใช้ในช่วงทศวรรษ 1920 เพื่อหมายถึง ความมีไหวพริบในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น และไอเซนค (Eysenck) นำมาอธิบายอีกในปี 1985 คู่ขนานกับคำว่า Psychometric Intelligence ซึ่งเน้นไปทางด้าน IQ และ Biological Intelligence ซึ่งเน้นทางด้านสรีระพันธุกรรมในการกำหนดความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. Tacit Knowledge โดยพลานยี (Polanyi) เสนอไว้ในปี 1976 และสเทิร์นเบิร์ก (Sternberg) นำมาใช้อย่างต่อเนื่องในงานวิจัยของเขาว่าเป็นการเรียนรู้เจียม ๆ เป็นการพูดออกมาได้โดยพุดตินัยที่เกิดจากการปฏิบัติจริงเป็นผลจากการคิดใคร่ครวญจากสิ่งที่ได้เรียนรู้

3. Personal Intelligence โดยการ์ดเนอร์ (Gardner) เสนอไว้เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี Multiple ในปี 1983 มีความหมายในลักษณะของความเป็นผู้ที่ “เก่งคน” มีมนุษยสัมพันธ์ เข้าถึงและรู้จักภาวะอารมณ์ของตน อีกทั้งยังนำความเข้าใจ เพื่อขึ้นำการปฏิบัติโดยเฉพาะในด้านของความเข้าใจของทางสังคม การ์ดเนอร์ได้แบ่ง Personal Intelligence ออกเป็น 2 ส่วน คือ ความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองได้ จำแนกรู้เท่าทัน และระบุได้ที่เขาเรียกว่า Intrapersonal Intelligence ซึ่งมีขั้นสูงสุดคือ การรู้จักตนเอง และอีกด้านหนึ่งที่เขาเรียกว่า Interpersonal Intelligence ซึ่งเป็นผลของการรู้จักภาวะทางอารมณ์ของตนที่แสดงออกกับผู้อื่น รู้และเห็นความแตกต่างของตนเอง และของผู้อื่นได้ ซึ่งกลุ่มอาชีพที่พึงมีความสามารถระหว่างบุคคลได้แก่ พนักงานตัวแทนขาย นักการเมือง อาจารย์ ผู้นำศาสนา ผู้ทำงานในคลินิก และแพทย์ เป็นต้น

4. Implicit Learning โดย เซการ์ (Segar) เสนอไว้ในปี 1994 โดยหมายถึงการเรียนรู้ ซึมซับข้อมูลอันซับซ้อน โดยที่ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้ปรากฏโดยทางภาษา แต่รับรู้เห็นได้และจดจำได้ดี

5. Meta – mood Experience หรือ Meta – Experience โดย ซาโลเวย์ , เมเยอร์, โกลด์แมน, เทอร์เวย์ และพัลฟาย (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai) เสนอไว้ในปี 1995 ว่า หมายถึง กระบวนการที่เกิดอย่างต่อเนื่องของภาวะอารมณ์ (Moods) ของบุคคลที่แสดงออกผ่านทางอารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงการรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดและสภาวะอารมณ์ของคน กระบวนการติดตาม ควบคุมและประเมินภาวะอารมณ์ตนเองด้วย

6. Emotional Literacy ซึ่งคูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf) เสนอไว้ในปี 1996 ว่า หมายถึง ความฉลาดรู้ในอารมณ์ของตนเอง ซึ่งรวมถึงการบอกเล่าความคิด ความรู้สึกตามจริง ความสามารถหยั่งรู้เท่าทันอารมณ์ เล็งเห็นผล มีพลังและรู้ผลได้

7. Practical Intelligence โดย สเติร์นเบิร์ก (Sternberg) เสนอไว้ในปี 1998 บอกว่าเป็น 1 ใน 3 ด้านในไตรลักษณ์ของจิตที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี รู้จักเลือกรับและให้ เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ในปี 1996 สเติร์นเบิร์กถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ Successful Intelligence แต่การ์ดเนอร์ ถือว่าเป็น “สามัญสำนึก” ทั้งหมดของผู้คน

8. Emotional Maturity โดยอับราฮัมสัน (Abrahamsun) ได้เสนอไว้ในปี 1958 ว่า คนมีความสุขสบายในอารมณ์ เมื่อมีส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และสามารถสนองความต้องการของตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ รวมทั้งมีการตรวจสอบตนเอง อยู่เป็นนิจ โดยเน้นว่ามนุษย์แต่ละคนพึงสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์เพื่อนำไปสู่ความสุขสบายในอารมณ์ของตนจากการที่เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้ยังเชื่อว่าความสุขสบายทางอารมณ์เป็นดัชนีชี้ถึงสุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นสุข สนุกสนานกับทุกกิจกรรมของชีวิต เป็นผู้ไม่มีความขัดแย้งใด ๆ ในใจ เปิดใจตนเองรับประสบการณ์ใหม่ ๆ

9. Emotional Learning เป็นการเรียนรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลโดยดามาสซิโอ (Damasio) ซึ่งเห็นว่าเด็กบางคนไม่มีปัญหาด้านความสามารถในการเรียนรู้ แต่มีความเสี่ยงที่จะเรียนไม่จบ หรือเป็นอาชญากร เพราะขาดการเรียนรู้และระดับอารมณ์ความรู้สึกของตน

10. Emotional Capital เกิดขึ้นร่วมกับกระแสด้านการบริหารจัดการองค์การที่มองบุคคลในฐานะ Human capital เป็นอาวุธขององค์การ

11. Emotional Knowledge แหล่งรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และประสบการณ์ทางอารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อใช้ดำเนินการทำความเข้าใจและการตีความสภาวะแวดล้อม

12. Emotional IQ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer) ใช้คำนี้สะท้อนให้เห็นว่าสติปัญญาเป็นคุณภาพของสมองขณะที่อารมณ์เป็นคุณภาพของความรู้สึก อารมณ์ไม่สามารถแยกออกจากสติปัญญาได้ และเชื่อว่าความสามารถทางสมอง เป็นผลทั้งเรื่อง Head & Heart – Smart ที่ทำให้เกิดภูมิปัญญา (Wisdom) รู้เห็นเท่าทันความจริงและได้ประโยชน์

13. Emotional Competence หรือ ความสามารถทางอารมณ์ เป็นคำหนึ่งที่นิยมเรียกโดย สคาร์น (Scarn) และโกลแมน (Goleman) ได้เสนอไว้ในปี 1997 และ 1998 ตามลำดับ โดยเรียกว่า Emotional Intelligence Competencies ซึ่งหมายถึงรวม คุณลักษณะ 6 ประการของ Emotional Intelligence ได้แก่

- 1) ความมั่นใจในตนเอง
- 2) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- 3) ความมุ่งมั่นสู่ผลสัมฤทธิ์
- 4) การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ
- 5) การโน้มน้าวผู้อื่น
- 6) การสร้างทีมงาน

ในภาษาไทย “ความฉลาดทางอารมณ์” ยังไม่มีคำแปลที่เป็นมาตรฐาน จึงมีการแปลหรือเรียกใช้คำอื่น ๆ ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น เซอาน์อารมณ์ สติอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าในการกล่าวถึง Emotional Intelligence ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

บาร์ออน (Bar – On, 1997 อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2548, หน้า 3) ได้ให้นิยามของความฉลาดทางอารมณ์ในคู่มือแบบวัด EQ ที่เขาสร้างขึ้นว่า “เป็นชุดของขีดความสามารถสมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย (affective domain) ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันต่าง ๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อมและการประสบความสำเร็จในชีวิต”

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997 อ้างใน เท็ดคัทดี้ เดชคง, 2547, หน้า 11) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้อารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานของการหาข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อโน้มน้าวผู้อื่นได้

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างใน ฉัตรฤดี สุกปลั่ง, 2547, หน้า 7) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึก ของคนอื่น โดยสามารถสร้างแรงจูงใจ และบริหารการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รวมถึงสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยสามารถสร้างแรงจูงใจ และบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รวมถึง สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

โกลแมน ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ตามทัศนะของตนไว้ดังนี้

1. สมรรถนะทางสังคม

1.1 เห็นใจผู้อื่น

1.2 สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. สมรรถนะส่วนบุคคล

2.1 ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

2.2 ควบคุมอารมณ์ของตนเอง

2.3 สร้างแรงจูงใจเพื่อการมุ่งสู่เป้าหมาย

เมเยอร์และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997, อ้างในอัฉรา สุขารมณี, 2548, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการเรียน การงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะคนที่มี EQ คือ คนที่สามารถเข้าใจ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ จัดการและ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต สามารถตรวจสอบอารมณ์ และความรู้สึกของ ตนเองและผู้อื่นได้ ตลอดจนสามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ชี้นำความคิดและการแสดงออกของตนเอง

มีผู้รู้หลายท่านได้พยายามให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2549, หน้า 12) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถ 3 ด้าน ดังนี้คือ

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภูมิใจตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

ตาราง 2 โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1. ด้านดี	2. ด้านเก่ง	3. ด้านสุข
1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	3.1 ภูมิใจตนเอง
1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง	2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง	3.1.1 เห็นคุณค่าของตนเอง
1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้	2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้	3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง
1.1.3 สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย	
1.2 เห็นใจผู้อื่น	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	3.2 พึงพอใจในชีวิต
1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น	2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา	3.2.1 มองโลกในแง่ดี
1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น	2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา	3.2.2 มีอารมณ์ขัน
1.2.3 แสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม	2.2.3 มีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา	3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ตาราง 2 โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (ต่อ)

1. ด้านดี	2. ด้านเก่ง	3. ด้านสุข
1.3 มีความรับผิดชอบ	2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.3 มีความสงบสุข
1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ	2.3.1 สร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	3.3.1 มีกิจกรรมที่ เสริมสร้างความสุข
1.3.2 รู้จักการยอมรับผิด และการให้อภัย	2.3.2 กล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม	3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ ส่วนรวม	2.3.3 แสดงความคิดเห็น ที่ขัดแย้งอย่าง สร้างสรรค์	3.3.3 มีความสงบสุข ทางใจ

กฤติกา หล่อวัฒนวงศ์ (2547, หน้า 42) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมถึงสามารถบริหารจัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลและดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ชวนจิตร ฐระทอง (2547, หน้า 36) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนัก รับรู้ และเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความขัดแย้งให้ผ่านพ้นไปได้ได้อย่างเหมาะสม และถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองและรู้จักขจัดความเครียด รวมถึงความคับข้องใจได้ ตลอดจนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข

ชนมน สุขวงศ์ (2547, หน้า 36) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความมั่นคงทางอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และมองโลกในแง่ดี

เท็ดคักดี เดชคง (2547, หน้า 15) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่นอดทนรอคอยเพื่อเป้าหมาย มองโลกในด้านที่เป็นบวก ตลอดจนรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2547, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์แรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ประสบความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

นางพะงา ลิ่มสุวรรณ (2548, หน้า 198 – 199) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถด้านต่าง ๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลาย ๆ ด้าน ที่เรียกว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือทักษะชีวิต คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีคุณสมบัติทั่ว ๆ ไป ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
4. มีความอดทนอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนต่อความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย ๆ
10. สู้อุปสรรคชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดจนทำอะไรไม่ถูก

วรรณกรรม หนังสือจิตติยานนท์ (2548, หน้า 18) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์ โดยไม่เกิดความเครียดหรือความคับข้องใจ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2548, หน้า 19) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความรู้เท่าทันในท่วงทีและความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตนเองและคนอื่นที่สามารถประเมินเป็นช่วงค่าของตัวเลขได้ อารมณ์สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลให้การกระทำของมนุษย์ให้มีเหตุผลมากขึ้น ผิดพลาดน้อยลง ในความเป็นจริงชีวิตจะเป็นสุขได้ บุคคลผู้นั้นต้องมีเขาวงกตปัญญาอารมณ์ (คือ เขาวงกตปัญญา + เขาวงกตอารมณ์)

นายแพทย์สายันท์ ศัลยศิริและทีมจิตวิทยา (2548, หน้า 14) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการบริหารอารมณ์ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล รู้จักจุดดีจุดด้อยของตัวเอง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการกับความเครียดหรือแก้ปัญหาได้อย่างรอบคอบและรู้เท่าทัน

สุรกุล เจนอบรม (2548, หน้า 20) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นระดับความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

1. ความสามารถรับรู้ได้ว่าตัวเองและผู้อื่นมีอารมณ์หรือรู้สึกอย่างไร และจะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกนั้นอย่างไร
2. ความสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดีกับความรู้สึกทางอารมณ์ที่ไม่ดีรวมทั้งวิธีการเปลี่ยนจากอารมณ์ไม่ดีไปสู่อารมณ์ที่ดีได้
3. ความสามารถในการระมัดระวังอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ มีทักษะรับรู้อารมณ์ และวิธีการจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีไปสู่อารมณ์ที่ดี

แสงอุษา โฉจนานนท์ (2549, หน้า 16) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น

อุษณีย์ โพธิสุข (2549, หน้า 19) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการรู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ รวมถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถปรับตัว ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสังคมได้ เป็นประโยชน์ เหมาะสม และถูกกาลเทศะ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2549, หน้า 12) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักมองโลกในแง่ดี ตลอดจนสามารถปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและความเครียดต่าง ๆ ได้ดี

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรู้จักและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับเวลา สถานการณ์ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2548, หน้า 56 – 59) กล่าวไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นผลร่วมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม

อาทิ ครอบครัว สื่อ โรงเรียน ที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Ego Development ของบุคคล บทบาทของสถานการณ์และวัฒนธรรม หรือ อนุวัฒนธรรม (Subculture) มีผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญสมวัย

อาทิ ความอดทนได้ ไม่หุนหันพลันแล่น ใจร้อน หรือโกรธง่าย การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น คน ๆ เดียวกันอาจมีความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น แตกต่างกัน เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หรือเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศชาย เมื่อมีบุตรธิดาแล้ว จะสุขุม ใจเย็น เอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น

3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคล

จำเป็นต้องอาศัยเวลาและความเอาใจจริงเอาใจในการปรับเปลี่ยนพัฒนาการเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์ มักเกิดกับชีวิตในช่วงหลังการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนมาก โดยทั่วไปเป็นเรื่องของ “โลกในความเป็นจริง”

4. เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้

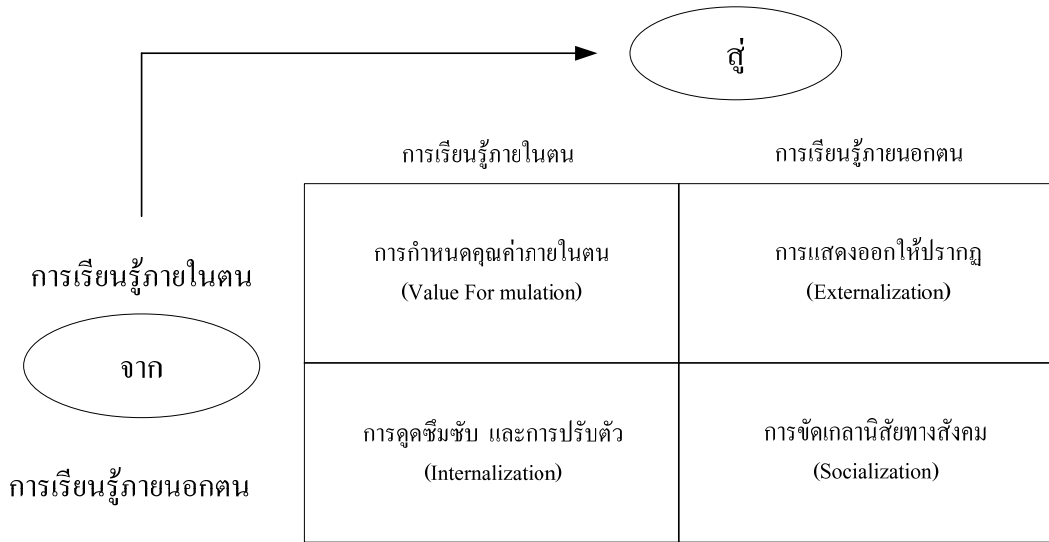
เป็นการฝึกสมองทั้งสองด้าน แต่ต้องอาศัย ความอดทน และความเอาใจจริงเอาใจที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์ มีทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น (Implicit) ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ได้ตอบกันภายในตัวบุคคล หรืออาจแสดงออกมาอย่างชัดเจน (Explicit) Bar-on เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงอายุ 50 กว่า ๆ โดยจะมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45 – 55 ปี

5. ประเมินได้ในนัยของความเหมาะสม

สามารถประเมินได้มากกว่าเรื่องของความถูกต้อง – ผิด หรือ ขาว – ดำ ดี – ชั่ว หรือ การประเมินเป็นแต้มคะแนน ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในการประเมินแต่ละครั้ง อาจมีค่าผันแปรได้ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ควรใช้เครื่องมือวัดหลาย ๆ รูปแบบประกอบกัน

6. มีหลายองค์ประกอบร่วม

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรม การเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพที่มีต่อพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ สติปัญญาของบุคคล และเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในตนเองและภายนอกตนเอง ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพ 1 ลักษณะของการเรียนรู้ทางอารมณ์ของบุคคล

จะเห็นได้ว่า การปลูกฝัง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้น เป็นกระบวนการสร้างที่ต้องใช้เวลา อันเป็นผลร่วมของปฏิสัมพันธ์ใน 2 ลักษณะ คือ การซึมซับ เข้าสู่ตัวเอง การแสดงออก สิ่งแวดล้อมนอกตนเอง การหล่อหลอมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลร่วมจากทั้ง 4 ปัจจัย ได้แก่ การกำหนดคุณค่าภายในตน การซึมซับ การปรับตัว การจัดเกลานิสัยทางสังคม และการแสดงออกให้ปรากฏ

7. ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับเชาวน์ปัญญา (IQ) ไม่แน่นอน

โดยภาพรวมผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักมีแนวโน้มที่จะมี IQ สูงด้วย เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้ และแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในอดีตนักจิตวิทยาส่วนใหญ่จะให้ความสนใจศึกษาเรื่องเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient หรือ IQ) เป็นจำนวนมาก แต่ก็มีนักจิตวิทยาจำนวนไม่น้อยที่ให้ความสนใจความฉลาดที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา (Non - cognitive aspects) และแนวคิดด้านนี้ก็มีวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด เพียงแต่คำศัพท์ที่เรียกมีความหมายแตกต่างกัน แต่ก็เป็นความหมายที่คำนึงถึงความฉลาดที่นอกเหนือจากเรื่องสติปัญญาทั้งสิ้น

ในปี 1920 เอ็ดเวิร์ด แอส ทอร์นไดค์ (Edward L. Thorndike) เขียนบทความลงในนิตยสาร Harper's (อ้างใน ฉัตรฤดี สุกปลั่ง, 2547 หน้า 45) กล่าวถึงเชาวน์ปัญญาด้านสังคม (Social Intelligence) ว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งชายและหญิงได้อย่างเหมาะสม แต่แนวคิดเหล่านี้ได้ถูกละเลย เนื่องจากเกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในเรื่องความหมายที่ถูกต้อง

ในปี ค.ศ. 1940 เดวิด เวคสเลอร์ (David Wechsler) ได้ให้คำจำกัดความของเชาวน์ปัญญาว่า เป็นความสามารถหลาย ๆ ด้านรวมกันของบุคคลในการกระทำอย่างมีจุดหมายคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้เวคสเลอร์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ อารมณ์ บุคคล และสังคม แบบทดสอบเชาวน์ปัญญาที่ไม่รวมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้จะเป็นแบบทดสอบที่ไม่สมบูรณ์ จนกระทั่งในปี 1953 ดอลล (Doll, 1953, อ้างในกรมสุขภาพจิต, 2549, หน้า 12) เป็นอีกคนที่พยายามจะวัด Non - cognitive aspects ของเชาวน์ปัญญา เขาได้สร้างแบบทดสอบ Vineland Social Maturity Scale เพื่อวัดความสามารถทางด้านสังคม ซึ่งจัดว่าเป็นความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา โดยแบบวัดนี้ให้ผลถึงเชาวน์ทางสังคม (Social Quotient) และต่อมาในปี 1948 ลีปเปอร์ (Lepper, 1948, อ้างในกรมสุขภาพจิต, 2549, หน้า 12) ได้เสนอแนวความคิดด้านอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนเสริมการคิดอย่างมีเหตุผลและเชาวน์ปัญญาโดยทั่วไป

ในปี 1958 อับราฮัมสัน ได้ให้ความสนใจเรื่องความฉลาดที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญญา (Abrahamson, 1958, อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2548, หน้า 25) ได้เสนอคำศัพท์ว่า Emotion Maturity ว่า คนที่มีอารมณ์ที่สุขสบาย (Emotion comfort) จะสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ และมีการตรวจสอบความรู้สึก รวมทั้งความต้องการของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นคนเราจึงควรสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่อารมณ์ที่สุขสบายของตนเอง และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ

ในปี ค.ศ. 1970 ในเชิงของการบริหารจัดการ เฮนรี มินส์เบิร์ก (Henry Mintzberg) ชี้ให้เห็นว่าสมองซีกซ้ายและซีกขวา มีบทบาทในการจัดการต่างกัน โดยเน้นว่าการบริหารที่ดีควรใช้สมองซีกขวามากกว่าซีกซ้าย ซึ่งสมองซีกขวาจะทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทางด้านซ้าย รับผิดชอบในเรื่องของการรับรู้โดยภาพรวม การจินตนาการ ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางสีหน้า การมีฐานยังรู้เรื่องจิตใจของผู้อื่น ขณะที่สมองซีกซ้ายทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทางด้านขวา รับผิดชอบเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ การคิดคำนวณ การวิเคราะห์

การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล การจัดระเบียบตามลำดับขั้นตอน ซึ่งผู้บริหารจะใช้สมองซีกซ้ายในการวางแผน วิเคราะห์ข้อมูล แต่การจะทำให้การบริหารงานมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารควรรู้ใช้สมองซีกขวาควบคู่กันไปกับสมองซีกซ้าย เนื่องจากสมองซีกขวาคจะทำหน้าที่ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งในการทำงาน และเอื้อต่อการทำให้หน่วยงานมีผลการปฏิบัติงานสูง

และในปี ค.ศ.1971 ลิฟวิงตัน (Livingston) เป็นผู้หนึ่งที่ทำให้เห็นว่าเกรดเฉลี่ยจากการศึกษาในโรงเรียนหรือเชาวน์ปัญญาไม่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการแสดง ความเอื้ออาทร (Capacity for Empathy) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้ปฏิกริยาทางอารมณ์ของผู้คนในองค์กร รับรู้ความรู้สึกทางอารมณ์ที่พนักงานแต่ละคนรู้สึกแต่ไม่เปิดเผยออกมา และมีผลต่อพฤติกรรมการทำงาน โดยเชื่อว่าคนที่ผู้บริหารระดับกลางไม่สามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น (Emotion Blind) ทำให้ประสบปัญหาในการบริหารจัดการคนในองค์กร

ในปี ค.ศ. 1973 เดวิด แมคเคลแลนด์ (David Maclelland) ศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งเสียชีวิตไปเมื่อ 27 มีนาคม ค.ศ. 1998 (David Maclelland, 1973 อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2548, หน้า 49) ได้เขียนบทความเปิดประเด็นวิพากษ์เกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาไม่ได้รับประกันถึงความสำเร็จในอาชีพ เพราะแบบทดสอบความสามารถทางการศึกษาที่ใช้ในสถานศึกษาไม่สามารถใช้ทำนายผลการปฏิบัติงานได้ รวมทั้งกล่าวว่าแบบทดสอบวัดทางเชาวน์ปัญญาและแบบวัดความถนัด ไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพหรือการดำรงชีวิตแต่สิ่งที่ควรหันมาสนใจคือ การวัดสมรรถนะ (Competencies) ซึ่งเขาเชื่อว่าสามารถทำนายพฤติกรรมสำคัญได้แม่นยำกว่า โดยการวัดสิ่งที่มีผลโดยตรงต่อความสำเร็จในการปฏิบัติงาน (Criterion Sampling) อาทิ ทักษะในการสื่อสาร ทักษะในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ความอดทนรอ การกำหนดเป้าหมาย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ความสามารถในการพัฒนาตนเอง เป็นต้น ซึ่งผลงานของแมคเคลแลนด์ (Maclelland, 1973, อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2548, หน้า 52) มีส่วนปลูกเร้าความสนใจของผู้คนให้หันมาศึกษาด้านความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญาของมนุษย์และกระตุ้นให้คนหันมาสนใจการวัดสมรรถนะ รวมถึงเชาวน์อารมณ์มากขึ้น

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980 เป็นต้นมา นักวิชาการต่างให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อเชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาบุคลิกภาพมากขึ้น และในปี ค.ศ. 1983 ไฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ได้ขยายแนวความคิดที่มีมาก่อนหน้านี้ และเสนอว่าเชาวน์ปัญญาเป็นศูนย์รวมขององค์ประกอบหลายด้าน มีทั้งความฉลาด ทั้งเชาวน์ปัญญา (Cognitive) และความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา (Non – cognitive)

รวมทั้งเสนอความคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ลงในหนังสือ Frames of Mind โดยให้แนวคิดที่ว่าความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเชาวน์ปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว หากจะขึ้นอยู่กับเชาวน์อารมณ์ของเขาด้วย ซึ่งเรียกว่า เชาวน์ส่วนบุคคล (Personal Intelligence) ที่สามารถจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เชาวน์ภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Intelligence) และเชาวน์ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Interpersonal Intelligence) ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ควรทำการทดสอบหรือประเมินเช่นเดียวกับการทดสอบเชาวน์ปัญญาและการทดสอบอื่น ๆ

ในปี ค.ศ. 1990 ปีเตอร์ สโลเวย์ (Peter Salovey) ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเยล (Yale) และจอห์น เมเยอร์ (John D. Mayer) ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวแฮมป์เชียร์ (New Hampshire) สหรัฐอเมริกา (John D. Mayer, 1990, อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2548) ได้เสนอกรอบแนวคิดและบัญญัติคำว่า เชาวน์อารมณ์ หรือ Emotion Intelligence ขึ้นเป็นครั้งแรก โดยพวกเขาได้อธิบายความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิด กระทำสิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้พวกเขายังได้ริเริ่มโครงการศึกษาวิจัยเพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่มีความแม่นยำ อีกทั้งยังศึกษาค้นคว้าความสำคัญของเชาวน์อารมณ์ด้วย

ในปี ค.ศ. 1994 แอนโทนีโอ (Antonio R. Damasio) หัวหน้าภาควิชาประสาทวิทยา (Neurology) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยไอโอวา (Iowa) ยืนยันผลวิจัยที่พบว่า การให้เหตุผลและการตัดสินใจของสมองมีส่วนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออกกับอารมณ์ และต่อมาในปี ค.ศ. 1995 ดาเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) นักข่าวด้านวิทยาศาสตร์ของหนังสือ New York Times ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ และแนวทางการประยุกต์ใช้ที่ชัดเจนโดยเฉพาะในด้านการพัฒนาผู้ที่มีศักยภาพในการเป็นผู้นำ

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

แนวความคิดของการ์ดเนอร์

โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner, 1983, อ้างใน อัจฉรา สุขารมณ์, 2548, หน้า 42) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด จำแนกความฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. Interpersonal Intelligence คือ การรับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
2. Intrapersonal Intelligence คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

แนวคิดของแวกเนอร์ และสเตอร์นเบิร์ก

แวกเนอร์ และสเตอร์นเบิร์ก (Wagner & Sternberg, 1985, อ้างในกรมสุขภาพจิต, 2549, หน้า17) เสนอว่า กิจกรรมของผู้ฉลาดด้าน practical intelligence จะเอื้อความสำเร็จในวิชาชีพและการบริหารชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. การครองตน (Managing self)

- บริหารจัดการตนเองให้ได้ผลผลิตสูงสุด
 - กระตุ้นและชี้นำตนเองให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง
- กล้าเสี่ยง รู้ขีดจำกัดความสามารถ และศักยภาพของตน

2. การครองคน (Managing others)

- ทักษะการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และสัมพันธภาพทางสังคม ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (Managing career)

- สร้างผลกระทบที่ดีต่อสังคม องค์กร และประเทศชาติ รู้จักจัดลำดับความสำคัญ ความจำเป็นของตนเองให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ

แนวคิดของซาโลเวย์ และเมเยอร์

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1990, อ้างในอัจฉรา สุขารมณ์, 2548, หน้า 42) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน ได้แก่

1. การประเมินอารมณ์อย่างถูกต้องและการแสดงออกทางอารมณ์ (accurate appraisal and expression of emotion) ทั้งของตนเองและผู้อื่น

2. การจัดระเบียบอารมณ์และปรับเปลี่ยนอารมณ์ (adaptive regulation of emotion) ทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยการจัดระเบียบอารมณ์เป็นเสมือนเครื่องมือในการตรวจสอบ การประเมิน รวมทั้งการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ทั้งนี้เนื่องจากคนเรามักจะพยายามคงไว้ซึ่งอารมณ์ด้านบวกและพยายามเก็บกดอารมณ์ด้านลบไว้

3. การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (ability to use emotion) เป็นการใช้ประโยชน์ของอารมณ์เพื่อการแก้ไขปัญหา

ต่อมาในปี 1997 ซาโลเวย์และคณะ (Salovey , 1997, อ้างในอัจฉรา สุขอารมณ์, 2548, หน้า 51) ได้ปรับปรุงรูปแบบของเชาวน์อารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional perception and expression) แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยได้แก่

1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์และระบุสภาวะที่เกิดขึ้นกับร่างกายอันเนื่องมาจากอารมณ์ของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้

1.3 ความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกต่าง ๆ ได้ เช่น ถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง

2. การใช้ความสามารถทางอารมณ์ในการช่วยคิด (Emotional Facilitation of Thought) แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่

2.1 ความสามารถในการลำดับความสำคัญ โดยใช้ความรู้สึกเป็นพื้นฐาน

2.2 ความสามารถในการใช้อารมณ์สนับสนุนการตัดสินใจและช่วยจดจำความรู้สึกต่าง ๆ

2.3 ความสามารถในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อการมีมุมมองที่หลากหลาย

2.4 ความสามารถในการใช้ภาวะอารมณ์ในการแก้ปัญหาและส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

3. การเข้าใจอารมณ์ (Emotional Understanding) แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่

3.1 ความสามารถในการระบุความรู้สึกและอารมณ์ เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่หลากหลาย

3.2 ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์ ตลอดจนสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสาเหตุดังกล่าว

3.3 ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ซับซ้อนรวมทั้งลำดับการเกิดอารมณ์ และความขัดแย้งของอารมณ์

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความแปรเปลี่ยนของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ

4. การบริหารอารมณ์ (Emotional Management) แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่

4.1 ความสามารถในการเปิดใจรับต่อความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้

4.2 ความสามารถในการยึดมั่นกับภาวะอารมณ์หรือปลดปล่อยตนเองจากภาวะอารมณ์ได้ ความสามารถในการตรวจสอบภาวะอารมณ์ต่าง ๆ

4.3 ความสามารถในการจัดการกับภาวะอารมณ์ของตนเองได้

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นได้

นอกจากนี้ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ ยังเห็นว่ากระบวนการของเขาวนอารมณ์ควรพัฒนาจากขั้นแรก ๆ ซึ่งง่าย ไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตซึ่งซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขั้นต่อ ๆ ไป

แนวคิดของคูเปอร์และซาวาฟ

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf 1997, อ้างในชวนจิตร ฐะทอง, 2547, หน้า 44 - 45) ได้เสนอแนวคิดของเขาวนอารมณ์ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ในแต่ละหลักมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า EQ Map ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) หมายถึง รู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty)

1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy)

1.3 การรับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)

1.4 ความสามารถหยั่งรู้ตามจริง (Intuition)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) หมายถึง ปรับวางอารมณ์ตนเองได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ ประกอบด้วย

2.1 การสร้างความน่าเชื่อถือให้เกิดขึ้น

2.2 การมีความเชื่อ ศรัทธา และยืดหยุ่น

2.3 การสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่

2.4 การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) หมายถึง ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน มีความรับผิดชอบ และมีสติ
- 3.2 การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 ความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์ และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนได้กระทำอย่างเปิดเผย
- 3.4 การโน้มน้าวหัวใจบุคคลอื่นโดยปราศจากการใช้อำนาจ

4. การปรับเปลี่ยนทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) หมายถึง ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
- 4.2 การคิดใคร่ครวญได้
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

แนวคิดของบาร์ออน

บาร์ออน (Bar – On, 1997, อ้างถึงในกรมสุขภาพจิต, 2549, หน้า 19 – 20) แบ่งการจัดองค์ประกอบของ Bar – On EQ – I แบบ Systematic View

- 1. ความสามารถภายในตน (Intrapersonal)** มีองค์ประกอบย่อย 5 องค์ประกอบ ดังนี้
 - 1.1 การนับถือตนเอง (Self – Regards)
 - 1.2 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self Awareness)
 - 1.3 การกล้าแสดงความรู้สึกร่างกายของตนเอง (Assertiveness)
 - 1.4 มีความเป็นอิสระ (Independence)
 - 1.5 มีความต้องการบรรลุสิ่งที่ตนเองปรารถนา (Self – Actualization)
- 2. ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal)** มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ดังนี้
 - 2.1 เข้าใจผู้อื่น (Empathy)
 - 2.2 มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)
 - 2.3 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)

ดังนี้

3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ

- 3.1 สามารถตีความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง (Reality Testing)
- 3.2 มีความยืดหยุ่น (Flexibility)
- 3.3 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving)

4. ความสามารถในการบริหารความเครียด (Stress Management) มีองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบดังนี้

- 4.1 มีความทนทานต่อความเครียด (Stress Tolerance)
- 4.2 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Impulse Control)

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Mood) มีองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

- 5.1 มองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 5.2 มีความสุขกับชีวิต (Happiness)

การจัดองค์ประกอบของ Bar – EQ – I แบบ Topographic Approach

1. องค์ประกอบหลัก (Core Factors)

- 1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self Awareness)
- 1.2 การกล้าแสดงความรู้สึกร่างกายของตนเอง (Assertiveness)
- 1.3 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
- 1.4 มีความสามารถในการตีความได้อย่างถูกต้อง (Reality Testing)
- 1.5 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Impulse Control)

2. องค์ประกอบเสริม (Supporting Factors)

- 2.1 การนับถือตนเอง (Self – Regards)
- 2.2 ความเป็นอิสระ (Independence)
- 2.3 มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)
- 2.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 2.5 มีความยืดหยุ่น (Flexibility)
- 2.6 มีความทนทานต่อความเครียด (Stress Tolerance)

3. องค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ (Resultant Factors)

3.1 มีความสามารถในการแก้ปัญหา (Stress Tolerance)

3.2 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal Relationship)

3.3 มีความต้องการบรรลุสิ่งที่ตนเองปรารถนา (Self – Actualization)

3.4 มีความสุขกับชีวิต (Happiness)

องค์ประกอบที่จัดว่าสำคัญที่สุดของ Non – Cognitive Intelligence Bar – On

1. องค์ประกอบหลัก (Core Factors)

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self Awareness)

1.2 การกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง (Assertiveness)

1.3 เข้าใจผู้อื่น (Empathy)

2. องค์ประกอบเสริม (Supporting Factors)

2.1 สามารถตีความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง (Reality Testing)

2.2 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Impulse Control)

3. องค์ประกอบผลลัพธ์ (Resultant Factors)

3.1 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)

3.2 มีความต้องการบรรลุสิ่งที่ตนเองปรารถนา (Self – Actualization)

3.3 มีความสุขกับชีวิต (Happiness)

แนวคิดของโกลแมน

ในปี ค.ศ. 1995 โกลแมน ได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเซวาร์นอารมณ์ของการ์ดเนอร์และของชาโลเวร์และเมเยอร์ จึงเสนอแนวคิดที่ว่าเซวาร์นอารมณ์ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Knowing one's emotion) เป็นความสามารถที่รับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความจริงสามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งสามารถเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ในแต่ละวันและสถานการณ์ด้วย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Managing emotion) เป็นความสามารถในการควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดทักษะทางอารมณ์และสามารถนำอารมณ์ของตนให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (Motivating oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจ กระตุ้นตนเอง สามารถใช้อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งมีความผลทำให้เป็นคนที่มีการตื่นตัวและประสบผลสำเร็จในด้านต่าง ๆ

4. ความสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing emotions in others) หมายถึงความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ และความวิตกกังวลของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คนที่รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นจะมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการอะไร มีความสำคัญต่ออาชีพที่ให้ความช่วยเหลือ เช่น จิตแพทย์ ครู พยาบาล การขาย เป็นต้น

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling relationship) เป็นความสามารถและทักษะในการจัดเก็บอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ เป็นผู้นำที่มีความสามารถ ซึ่งความสามารถด้านนี้มีผลทำให้เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น

ต่อมาในปี ค.ศ. 1998 โกลแมนได้เสนอความคิดเกี่ยวกับเขาวงกตอารมณ์ว่าเป็นสมรรถนะทางด้านอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) แบ่งออกเป็น 2 หมวดใหญ่ ๆ โดยหมวดแรกเป็นสมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) หรือทักษะการบริหารจัดการตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และหมวดที่สองเป็นสมรรถนะทางสังคม (Social Competence) หรือทักษะการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

หมวดที่ 1 : สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence)

1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness) หมายถึง การตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความโน้มเอียงของตน ความชอบ และความสามารถของตนเองในการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเองและความพร้อมต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย

1.1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) หมายถึง การทราบถึงอารมณ์ของตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามมา

1.1.2 การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate self – assessment) หมายถึง การประเมินตนเองได้ตามสภาพจริง การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับตนเอง

1.1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self – confidence) หมายถึง การมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตนเอง

1.1.4 การจัดระเบียบอารมณ์ของตน (Self regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ภายในตนเอง สร้างแรงกระตุ้นความสามารถในตนเองได้อย่างเหมาะสม

1.1.5 การควบคุมตนเอง (Self control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมภาวะอารมณ์ด้านลบ จัดการกระตุ้นและปรับอารมณ์ให้เข้าสู่ภาวะปกติได้เร็ว

1.1.6 ความเป็นที่ไว้ใจได้ (Trustworthiness) หมายถึง การรักษาความซื่อสัตย์และคงคุณภาพงานความดีได้

1.1.7 ความรับผิดชอบ (Conscientiousness) หมายถึง การรู้จักคิดใคร่ครวญให้รอบคอบ และมีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติของตน

1.1.8 การปรับตัวได้ (Adaptability) หมายถึง การยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้

1.1.9 การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) หมายถึง การเป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวคิด แนวทาง วิธีการ หรือข้อมูลใหม่

1.2 การจูงใจตนเอง (Self motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนหรือนำไปสู่เป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย

1.2.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement drive) หมายถึง การพยายามปรับปรุงเพื่อให้ได้มาตรฐาน

1.2.2 ความมีภาระผูกพัน (Commitment) หมายถึง การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายขององค์กร

1.2.3 ความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึง การมีความคิดใหม่ ๆ และพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อโอกาสอำนวย

1.2.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การมุ่งสู่เป้าหมาย แม้มีอุปสรรคปัญหาที่ไม่ย่อท้อ สามารถรอคอยได้

หมวดที่ 2 : สมรรถนะทางสังคม (Social Competence)

2.1 การเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และความหวังใจของผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) หมายถึง การรู้และเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และสนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) หมายถึง การทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่น และส่งเสริมความรู้ ความสามารถของผู้อื่นได้ถูกทาง

2.1.3 การมีจิตใจมุ่งบริการ (Service orientation) หมายถึง การคาดคะเนรับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี

2.1.4 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging diversity) หมายถึง การเล็งเห็นความเป็นไปได้จาก ความแตกต่างระหว่างบุคคล และสร้างโอกาสได้โดยไม่แตกแยก

2.1.5 ความตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ในกลุ่ม (Political awareness) หมายถึง ความสามารถอ่านและทราบความคิดเห็น สถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของคนภายในกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความคล่องแคล่วซึ่งมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือของผู้อื่นได้ ประกอบด้วย

2.2.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) หมายถึง การมีกลยุทธ์ต่าง ๆ และแสดงวิธีโน้มน้าวผู้อื่นอย่างได้ผล

2.2.2 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การฟัง และส่งสารที่ชัดเจน และน่าเชื่อถือได้

2.2.3 การบริหารความขัดแย้ง (Conflict management) หมายถึง การเจรจาต่อรอง แก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจ และไม่ลงรอยกัน

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง การเป็นแรงบันดาลใจ เป็นตัวอย่าง
โน้มน้าวและผลักดันกลุ่ม

2.2.5 ตัวกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง (Change catalyst) หมายถึง การริเริ่มและบริหาร
การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

2.2.6 การสร้างพันธะผูกพัน (Building bonds) หมายถึง การเสริมสร้างความ
ร่วมมือร่วมใจและความสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติ

2.2.7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่น (Collaboration and cooperation)
หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

2.2.8 การสร้างทีมงาน (Team capability) หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มใน
การมุ่งสู่เป้าหมาย

แนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2549, หน้า 34 – 35) ได้ทบทวน
แนวคิดและงานวิจัยของนักคิดหลาย ๆ ท่าน และพัฒนาแบบประเมินเชาวน์อารมณ์โดยให้
ความสำคัญในด้านการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จัก
เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.2.4 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.2.5 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.2.6 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.2.7 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
- 2.1.4 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 2.1.5 รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2.1.6 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 2.1.7 มีความยืดหยุ่น

2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- 2.2.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.2.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2.2.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

- 3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

- 3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
- 3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

- 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
- 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

คู่มือฯ ๒๕๖๓ (๒๕๔๙, หน้า ๒๐ – ๒๓) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ประกอบด้วยความสามารถด้านใหญ่ ๆ ๒ ด้าน คือ ประสิทธิภาพส่วนตัวและประสิทธิภาพทางสังคม

1. ประสิทธิภาพส่วนตัว

คนที่มีประสิทธิภาพส่วนตัว (Personal competence) จะมีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ ความเข้าใจตนเอง มีการควบคุมตนเอง มีการผลักดันตนเอง

1.1 มีความเข้าใจตนเอง (Self – awareness)

1.1.1 ตระหนักและเข้าใจในอารมณ์ของตน คือ รู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรและเพราะอะไรจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น

1.1.2 รู้ว่าความคิด ความรู้สึก และการกระทำนั้นเกี่ยวพันกันอย่างไร

1.1.3 รู้ว่าความรู้สึกของตนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างไร

1.1.4 ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ว่าตนมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไรบ้าง พยายามพัฒนาจุดแข็งให้แข็งยิ่งขึ้น และเปลี่ยนจุดอ่อนที่มีอยู่ให้กลายเป็นจุดแข็ง

1.2 มีการควบคุมตนเอง (Self – regulation)

1.2.1 มีระเบียบวินัยในชีวิต

1.2.2 ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ เช่น ควบคุมอารมณ์โกรธไม่ให้รุนแรงเกินไป หรือควบคุมความต้องการทางเพศให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

1.2.3 มีความสงบมั่นคง แม้สถานการณ์รอบตัวจะเลวร้ายก็ตาม

1.2.4 คิดและตัดสินใจได้อย่างกระจ่าง แม้จะอยู่ในสภาวะที่กดดัน

1.2.5 มีความรับผิดชอบสูง รักษาสัญญาที่ตนให้ไว้กับผู้อื่น

1.2.6 บังคับตนเองให้อดทนทำงานจนสำเร็จ

1.2.7 ทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติ

1.2.8 มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

1.2.9 ดำรงตนให้อยู่ในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ และไว้วางใจได้

1.3 มีการผลักดันตนเอง (Self – motivation)

1.3.1 มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ

1.3.2 ตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะทำงานให้สำเร็จโดยมีมาตรฐานที่ดี

1.3.3 กล้าตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย แม้จะเป็นไปได้ยากก็ตาม

- 1.3.4 พยายามพัฒนาตนเอง
- 1.3.5 แสวงหาโอกาส แทนที่จะรอให้โอกาสมาถึงเอง
- 1.3.6 ไม่กลัวความล้มเหลว มองโลกในแง่ดี และมีความหวังอยู่เสมอ
- 1.3.7 มีความมุ่งมั่น และพยายามฟันฝ่าต่อสู้กับอุปสรรค
- 1.3.8 เชื่อมั่นในตนเอง รู้ว่าตนเป็นคนที่มีความรู้ค่า และมีความสามารถ
- 1.3.9 ยืนหยัดในสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง แม้จะแตกต่างไปจากคนอื่นก็ตาม
- 1.3.10 มีใจกว้างยอมรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น

2. ประสิทธิภาพทางสังคม

คนที่มีประสิทธิภาพทางสังคม (Social competence) จะมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ มีความเข้าใจผู้อื่น และมีทักษะทางสังคม

2.1 มีความเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

- 2.1.1 เข้าใจผู้อื่นว่ามีอารมณ์ รู้สึกนึกคิด และความต้องการอย่างไร
- 2.1.2 ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นตามสมควร
- 2.1.3 มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 2.1.4 มีน้ำใจพยายามช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ รู้จักให้ผู้อื่นบ้างไม่ใช่คอยแต่รับอย่างเดียว
- 2.1.5 มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ต้องการเห็นผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี
- 2.1.6 ยอมรับนับถือในตัวผู้อื่น ยอมรับว่ามนุษย์มีความหลากหลาย และมีความแตกต่างกัน

2.2 มีทักษะทางสังคม (Social skills)

- 2.2.1 สามารถสร้างสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น
- 2.2.2 สื่อสารได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา รู้จักฟัง และรู้จักโต้ตอบ
- 2.2.3 รู้จักประเมินสถานการณ์ รู้ว่าตนควรจะทำอย่างไร
- 2.2.4 จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.2.5 สามารถประนีประนอมและร่วมมือกับผู้อื่นได้
- 2.2.6 มีความเป็นผู้นำ
- 2.2.7 รู้จักโน้มน้าวจิตใจคน สร้างความร่วมมือร่วมใจ แรงบันดาลใจ และความกระตือรือร้นให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

โฮเวิร์ด (Howard) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ ใน 2 ลักษณะคือ การรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่น (Interpersonal intelligence) ได้อย่างเหมาะสม และการรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2548, หน้า 75 – 77) ได้เสนอแบบทดสอบการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Mapping your emotional intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ คือ การรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น การสร้างพลังอารมณ์ รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ ตระหนักรู้ในอารมณ์ รับผลย้อนกลับของอารมณ์ หยั่งรู้ด้วยตนเอง รับผิดชอบ และสร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ ประกอบด้วยการสร้างความน่าเชื่อถือได้ให้เกิดแก่ตนเอง มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความคิดสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะหยุดนิ่งอยู่กับที่มีความสามารถที่จะกลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ เป็นการสำรวจแนวทางในการปรับชีวิตและหน้าที่การงาน ให้เข้ากับศักยภาพที่โดดเด่นและมีความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ได้กระทำอย่างเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ โดยใช้สัญญาณความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย การแสดงออกด้านการหยั่งรู้ สามารถคิดใคร่ครวญ การมองเห็นโอกาส และการสร้างอนาคต

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

อริยา คูหา (2549, หน้า 155) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังนี้

ตาราง 3 การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาชัดเจน	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกทางลบ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. อ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ผสานเหตุผลของชีวิตด้วยความจริง	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. ใช้ตรรกะและสามัญสำนึก	5. บุ่มบ่ามทึบทัก มักคิดแทนผู้อื่น เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ ... “
6. พึ่งพาตนเองได้ เป็นอิสระต่อเหตุผลเชิงจริยธรรม	6. แสดงความไม่เชื่อตรงกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สร้างขวัญกำลังใจภายในตนเองได้	7. พุดสะทอนความรู้สึกนึกคิดของตนเองสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. นำสภาวะอารมณ์ของตนเองกลับสู่ภาวะปกติได้	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
9. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและปัญหา	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้

ตาราง 3 การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ (ต่อ)

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
11. ไม่ถูกครอบงำกับความกลัว วิตกกังวล	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. ระบุความรู้สึกทางอารมณ์ วิตกกังวล	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้ผู้อื่น
13. เป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงเกี่ยวกับ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับ ตนเองไม่ได้
14. ชีวิตเป็นอิสระต่ออำนาจ ความร่ำรวย ตำแหน่ง ศักดิ์ศรี ชื่อเสียง การยอมรับ	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. กล้าเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด ของตนเอง	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงผู้อื่น
16. ไม่สอดแทรกความคิดไว้ใน ความรู้สึกของตน	16. ยึดมั่นในความคิดเชื่อของตนเอง ไม่เปิดใจกว้าง

อุษณีย์ โพธิสุข (2549, หน้า 20 – 21) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มี E.Q. ดี ได้แก่

1. รู้จักแยกแยะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นว่าคนนี้อารมณ์เป็นอย่างไร การแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างไร เช่น อารมณ์โกรธ ไม่พอใจของคนแต่ละคนแสดงออกไม่เหมือนกัน ในสถานการณ์จริงนั้นการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ชัดเจนเกินจริงเหมือนในโทรทัศน์ ซึ่งอิทธิพลทางโทรทัศน์อาจเป็นสื่ออย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องการรู้จัก และเข้าใจ อารมณ์ของตนเองผิดพลาดได้

2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ในสมัยก่อน กลุ่มบุคคลที่เป็นผู้นำ นักการทูต จะต้องถูกฝึกฝนในเรื่องการรู้จักพูด การแสดงออก การควบคุมสีหน้า แววตา ฯลฯ ให้เหมาะสม มิฉะนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งงาน บั่นทอนความมั่นคงหรือสัมพันธภาพของประเทศได้

3. สามารถควบคุมแรงผลักดันภายในได้อย่างมีทิศทาง เช่น สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้ลุ่มเลิกเปื่อง่าย นึกจะเลิกก็เลิก นึกจะทำก็ทำ ไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร จะรู้สึกอย่างไร งานจะเสียอย่างไร

4. มีความละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึกนึกคิด เข้าใจจิตใจของคนอื่น เห็นอกเห็นใจ ห่วงใยอาทรผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของผู้อื่นและของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม

5. สามารถปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ คนที่มี E.Q. ดี เมื่อเผชิญกับปัญหาจะมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่อ่อนไหวง่าย มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูง อารมณ์ไม่แประบาง บางคนเจอปัญหาเล็กน้อยก็ไม่สามารถทำงานได้แล้ว คนเช่นนี้จะจบลงด้วยอาการทางจิต ทางประสาท ถือว่าเป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์นั่นเอง ซึ่งพบมากในปัจจุบันที่คนไทยต้องเผชิญวิกฤต แต่ก็ยังมีหลายคนที่ไม่สามารถยอมรับปัญหาได้จึงใช้การจบชีวิตเป็นการแก้ปัญหา

6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะคนเข้าใจคนอื่น รู้ความต้องการทางจิตใจของผู้อื่น รู้ว่าจะนั่งในใจผู้อื่นได้จะต้องทำอย่างไร เป็นที่พึงพอใจของคนอื่นเสมอ ๆ เพราะคนที่มี E.Q. ดี มักจะมีความสุข ความมั่นคงในใจ ในขณะที่คนที่มี E.Q. ไม่ดี จะมีปัญหาด้านการปรับตัว พึ่งตนเองไม่ได้ ต้องพึ่งยาเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ ฯลฯ

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ คนที่เก่งแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือเก่งแต่สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนฝูงไม่ดี หรือเก่งแต่ไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานตามที่ควรจะเป็น ในทำนองเดียวกัน วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2548, หน้า 34 – 37) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การมีสติรู้เท่าทัน สาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดความอ่านเกี่ยวกับอารมณ์เพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและหน้าที่การงานดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันในชีวิต
2. การสื่อสารและการแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนช่วยให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และสามารถทำงานร่วมกันได้ดี
4. การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนช่วยให้ยอมรับฟังความต้องการของผู้อื่น และสามารถตอบสนองได้ดี
5. การบริหารจัดการ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำ ที่มีศิลปะในการรู้จักใช้และครองใจคนได้เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่คนต้องการได้สำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อตนเอง ความรักและครอบครัว การเรียน และการทำงาน สรุปได้ดังนี้

1. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับว่าจิตใจมีผลต่อร่างกาย และความเครียด คือ บ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง หากมีอารมณ์ที่ดีย่อมส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ได้

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อครอบครัว

ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรักความเข้าใจ และยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือชีวิตคู่ ปัญหาความแตกแยก หย่าร้างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันล้วนมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาก็ไม่หันหน้าคุยกัน บ่อยครั้งที่คนเก่งจำนวนไม่น้อยประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่มักล้มเหลวในชีวิตคู่เพียงเพราะต้องการเอาชนะกัน ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน

3. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา

การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญปัญหาด้านความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากความอ่อนไหวทางความสามารถของเขารับปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทัน และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

ปัจจุบันได้มีการนำความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และสังคม หลักสูตรนี้ไม่ได้สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่ก็เป็นการพัฒนาทักษะความเข้าใจที่มีความสำคัญกับเด็กทุกคน โดยมีแนวคิดที่ผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้ลึกซึ้งซึ่งเมื่อรับประสบการณ์โดยตรงมากกว่ารับฟังจากการสอนเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ยังมีการนำหลักสูตรนี้มาใช้ป้องกันปัญหาต่าง ๆ เช่น การใช้สารเสพติด การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การออกโรงเรียนกลางคัน เป็นต้น อย่างไรก็ตามการนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียนยังเป็นเรื่องใหม่จึงจำเป็นต้องให้นักจิตวิทยาเป็นผู้สอน ซึ่งคาดว่าจะต่อไปจะมีการถ่ายทอดและฝึกหัดให้ครูทั่วไปในโรงเรียนสามารถดำเนินการได้เอง เพื่อเป็นการป้องกันกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้เด็กจำนวนไม่น้อยต้องสูญเสียอนาคตไปอย่างน่าเสียดาย

4. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปัญญา มักจะล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุด เพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาดการปฏิบัติสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี ขณะที่งานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการทำยอดขายของพนักงานขายประกันชีวิตในบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งพบว่า พนักงานที่ทำยอดขายได้ดีและสามารถอยู่ในบริษัทได้นาน คือ พนักงานที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี พนักงานกลุ่มนี้จะไม่ท้อเมื่อไปขายประกันแล้วลูกค้าไม่ซื้อ แต่ยังมีมุ่งมั่นที่จะพยายามขายลูกค้ารายต่อไปให้ได้

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ บันนิตามัย (2548, หน้า 85 – 94) ได้กล่าวถึงแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นคุณลักษณะด้านจิตพิสัยนั้นสามารถประเมินได้หลายทาง ดังต่อไปนี้

1. **การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล** เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ตามต้องการนั้นต้องอาศัยสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมต่าง ๆ

2. **การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ** เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติ หรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิงถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ

3. **สถานการณ์จำลอง** เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริง ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึก และภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมาโดยมีโอกาสแสดงหรือแก้งปฏิบัติได้ สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วย

4. **การสัมภาษณ์ในเชิงลึก** เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับสัมภาษณ์ เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ เพื่อให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่า ในสถานการณ์ต่าง ๆ เขาได้แสดงพฤติกรรมอารมณ์ และมีความรู้สึกใดบ้าง สาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวในการเรียน การทำงาน และในชีวิตของเขา

5. **แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย** การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย หากเทียบเคียงกับการประเมินบุคลิกภาพแล้ว จะเห็นว่าวิธีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เหล่านี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากสร้างง่ายมีมาตรฐานการเปรียบเทียบ ศึกษาพัฒนาในแนวทางที่มีการทำกันอยู่แล้ว และใช้ได้กับผู้เข้ารับการทดสอบเป็นจำนวนมาก ราคาไม่แพงง่ายต่อการดำเนินการและแปลผลอีกด้วย

Salovey และคณะ (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ , 2548, หน้า 94-95) ได้สร้างแบบวัดที่ให้ รายงานตนเองชื่อ Trait – Meta – Mood Scale (TMMS) จำนวน 48 ข้อ 3 องค์ประกอบได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนทางอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ ต่อมามีการ ปรับปรุงให้เหลือ 30 ข้อ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่าตนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับแต่ละข้อความ ในระดับใด องค์ประกอบของแบบทดสอบ มีดังนี้

ตาราง 4 ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
1. ด้านใส่ใจในอารมณ์ (13 ข้อ)	- วิธีจัดการกับอารมณ์ของข้าพเจ้าได้ดีที่สุด คือ ให้มีอารมณ์ที่หลากหลายมากที่สุด
2. ด้านซ่อมแซมอารมณ์ (6 ข้อ)	- เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ ข้าพเจ้ามักคิดถึง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นสุข
3. ความชัดเจนทางอารมณ์ (11 ข้อ)	- ข้าพเจ้ามักรู้อย่างชัดเจนว่าขณะนั้นตนเอง รู้สึกอย่างไร

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นแบบวัดที่มีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องและเชิงจำแนก ผลจากการศึกษาพบว่า ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนทางอารมณ์ ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือทางอารมณ์ การแสดงออกและความเศร้าหุดหู่ และการปรับอารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับเศร้าหุดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีและความเชื่อในการจัดระบบสภาวะอารมณ์ที่ดี

Bar-on (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ , 2548, หน้า 94-95) ได้สร้างแบบวัดชื่อ Bar-On Emotional Intelligence Inventory (Bar-On EQ – IQ) ประกอบด้วย 5 หมวด มี 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด โดยใช้เวลาตอบประมาณ 30 - 40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 100 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ค่า 15 ผู้ตอบที่มีระดับ EQ เกิน 100 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวและการต่อสู้กับชีวิตได้ดี มีเกณฑ์ปกติเปรียบเทียบกับ

กลุ่มตัวอย่างชาติต่าง ๆ ในเอเชีย อเมริกา และยุโรป รวมกว่า 20,000 คน และรายงานผลคุณภาพของเครื่องมือไว้ด้วย แบบวัดนี้สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ทั้งในการคัดเลือกคน การพัฒนาคน

กรมสุขภาพจิต (2549, หน้า 39) ออกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินใน 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการประเมิน ดังต่อไปนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัด คือ

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้และรู้จักรับ รู้จักการยอมรับรับผิดชอบและการให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัด คือ

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้จักศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญกำลังใจ และมีความมานะพยายามไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาและมีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดี กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และกล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัด คือ

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งตนเองมีอยู่

3.3 มีความสุขสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่สร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสุขสงบทางจิตใจ

โดยกำหนดให้แต่ละคุณสมบัติที่ต้องการวัด มีข้อคำถามด้านละ 2 ข้อเท่า ๆ กัน ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีความในเชิงบวกลบอย่างละ 1 ข้อ รวมทั้งเป็นข้อคำถามที่ใช้เป็นแบบประเมิน 52 ข้อ และกำหนดเกณฑ์ให้ประเมินข้อคำตอบเป็น 4 ระดับ คือ

- ไม่จริง หมายถึง ผู้ตอบไม่มีลักษณะเช่นนั้นเลย
- จริงบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นแต่ไม่บ่อยนัก
- ค่อนข้างจริง หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นน้อยมาก
- จริงมาก หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นเกือบตลอดเวลาเสมอ ๆ

สำหรับการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในวัฒนธรรมตะวันตกส่วนใหญ่จะใช้ประโยชน์ในการทำนายความสำเร็จและการพัฒนาศักยภาพหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงาน และการประกอบอาชีพ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดและเครื่องมือในการใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18 – 60 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุขมาใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งไม่แตกต่างจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของต่างประเทศมากนัก แต่จะให้ความสำคัญกับการเป็นคนที่มีความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากกว่าจะเน้นเรื่องการใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการแข่งขัน การมีแรงจูงใจสูงเพื่อความสำเร็จหรือความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. สัมภาษณ์ความคิดเห็นจากนักวิชาการ
2. กำหนดโครงสร้างและองค์ประกอบที่ต้องการประเมิน
3. ศึกษาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของต่างประเทศและของไทย
4. นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้
5. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด
6. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายข้อ

การพัฒนา EQ ความฉลาดทางอารมณ์

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998, อ้างใน ฉัตรฤดี สุภปลิ่ง, 2547, หน้า 59) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกทักษะทางอารมณ์ เมื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางอารมณ์พบว่า เด็กที่พ่อแม่มีการฝึกทักษะทางอารมณ์ จะมีสุขภาพจิตดีกว่า ทำให้มีคะแนนในการเรียนสูงกว่า มีเพื่อนมากกว่า มีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงน้อยกว่า มีอารมณ์ด้านลบน้อยกว่า และมีสุขภาพดีกว่าด้วย การฝึกทักษะทางอารมณ์ มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ความเห็นอกเห็นใจเป็นพื้นฐานของการฝึก คือ แสดงให้เด็กรู้ว่าเราเข้าใจตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของเด็กว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจของเขา หลีกเลี่ยงการดูถูกหรือตำหนิติเตียน
2. ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นให้เป็นโอกาสได้ใกล้ชิดและสอนทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็ก ไม่ว่าจะอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม โดยเฉพาะทางด้านลบ จะทำให้เด็กรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น การรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เป็นที่ชื่นชอบของอาจารย์ เป็นต้น
3. รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ต้องยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเด็กว่าเป็นสิ่งที่ไม่ผิด รับฟังแล้วรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการ และมุมมองของเขาสะท้อนคำพูดและความรู้สึกของเขา
4. ช่วยหาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ช่วยหาคำอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์เพื่อให้เขาได้รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน เด็กจะได้ไม่เกิดความสับสนในตนเอง
5. กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สรรวจขั้นตอนที่จะใช้แก้ปัญหาที่นั้น เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าความรู้สึกทุกอย่างเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับได้ คอยชี้แนะขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือวิธีการแสดงออกที่ดีกว่าให้กับเด็ก

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2548, หน้า 89 – 91) กล่าวถึงการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ฝึกหัดการควบคุมอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก โดยให้เด็กเรียนรู้และอบรมให้เด็กรู้จักการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง และส่งเสริมให้เด็กแสดงอารมณ์เหล่านั้นอย่างเปิดเผยและเหมาะสม เช่น ให้เด็กแสดงอารมณ์โกรธโดยการวาดภาพ การทุบกระสอบทราย เป็นต้น
2. เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยพิจารณาถึงสาเหตุของอารมณ์ ปฏิกริยาในเรื่องอารมณ์และผลของอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ และรู้เท่าทันตลอดจนสามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์มาก่อน

3. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาอย่างรุนแรง เช่น เมื่อมีใครแสดงความก้าวร้าวใส่เราอย่างรุนแรง การได้ตอบออกไปในขณะที่โกรธอย่างรุนแรงอาจเกิดผลเสียตามมา จึงควรหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

4. การฝึกจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ด้วยวิธีการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยการเผชิญและสัมผัสกับอารมณ์นั้น ๆ เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงการเกิดและการดับของอารมณ์ เช่น รู้ตัวว่าโกรธ เกลียด เจ็บ แล้วอยู่กับอารมณ์ดังกล่าว สัมผัสกับความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้น จนความรู้สึกเจ็บนั้นหมดไป

5. การฝึกสติเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้น จนสามารถเข้าใจว่าในขณะที่ตัวเรามีอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดอย่างไร สามารถพิจารณาถึงเหตุปัจจัยของการเกิดอารมณ์นั้น ๆ

6. ฝึกสร้างพลังความคิดให้แข็งแกร่งเพื่อให้มีความคิดในทางบวกหรือความคิดที่สร้างสรรค์เพราะความคิดทางบวก จะมีผลต่ออารมณ์ทางบวกเช่นเดียวกัน

7. ซื่อสัตย์ต่ออารมณ์ของตนเองและไม่บิดเบือนต่ออารมณ์ของตนเอง การบิดเบือนอารมณ์โดยการแสวงหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อกลบเกลื่อนปิดบัง และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การกระทำเช่นนี้จะเป็นการเก็บกดและสกัดกั้น หรือเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางด้านอารมณ์ และเป็นการสร้างปัญหาอย่างอื่นตามมา วิธีการจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวอาจทำได้โดยรู้เท่าทันอารมณ์ของตน เผชิญกับอารมณ์ดังกล่าว และพิจารณาสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดอารมณ์เหล่านั้น

8. ยอมรับและตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากการสำรวจตนเองและการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงตนเองและเกิดความระมัดระวังในการแสดงออกทางด้านอารมณ์มากยิ่งขึ้น

9. ตระหนักว่าตน คือ ผู้รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเองมิใช่ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม

10. แยกข้อเท็จจริงออกจากการแปลความหมาย เนื่องจากสาเหตุหลักในการเกิดอารมณ์ของบุคคลจะเกิดจากความคิด ความเชื่อ การแปลความหมาย หรือการประเมินสถานการณ์ของตนเอง

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2548, หน้า 156 – 164) ได้ให้ข้อคิดเห็นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ให้เด็กได้ซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาพุทธให้จดจำศีล 5 หรือทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการในศาสนาคริสต์

2. ฝึกให้เด็กแสดงความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขโดยไม่เลือกโอกาสและเวลา

3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน ซึ่งสามารถสอดแทรกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ

4. ฝึกการพูดความจริง และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด ด้วยการสร้างความไว้วางใจ ความตรงไปตรง มาไม่พูดปด เคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก

5. นำอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอายหรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่าง นำมาเป็นประสบการณ์ที่ควรจดจำ ให้เด็กรู้จักยอมรับข้อผิดพลาดและความล้มเหลวของตนเอง ความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ให้เด็กรู้สึกว่ามีผิดเป็นครู

6. ฝึกให้เด็กคิดและตีความหมายต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์อาจเลือกเรื่องจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละคร มาอธิบายเป็นตัวอย่าง

7. ฝึกให้เด็กมองโลกในแง่ดีและมีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนเอง สร้างจินตนาการ เช่น เมื่อเกิดความเครียด อาจสมมุติตัวเองว่าอยู่ในสถานที่สวยงาม ทำให้เกิดความผ่อนคลาย

9. ฝึกให้เด็กรู้จักการแก้ปัญหา ฝึกการมองปัญหาทั้งในแง่บวกและลบ ไม่ใช่ด้านเดียว เพื่อคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลาย ๆ ทาง และพิจารณาความเป็นไปได้ของแต่ละทางเลือก

10. การปฏิสัมพันธ์ที่บิดามารดาจะมีผลต่อบุตรทางสังคม โดยการฝึกให้เด็กรับรู้ เรียนรู้ดีความ ตอบสนอง และวางตนในสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งด้วยการประนีประนอม ตอบสนอง และวางตนในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งด้วยการประนีประนอม และเสริมทักษะในการพูดคุยของเด็กในสถานการณ์ต่าง ๆ

หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2549, หน้า 79 – 80) ได้กล่าวถึงหลักของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะทำให้ลูกเรียนรู้ การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีด้วย เด็กที่เติบโตจากสภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่อายุ 5 – 6 ปี ซึ่งมีความพร้อมด้านพัฒนาการทางสมอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ดียิ่งขึ้น

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ครูอาจารย์เป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน ด้วยเพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนหนึ่งเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง มีงานวิจัย ที่แสดงว่าทารกอายุ 5 – 6 เดือน สามารถมีปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้ เมื่อเด็ก อายุ 3 ปี สามารถอ่านลักษณะของอารมณ์จากสีหน้าและแววตา เมื่อเด็กอายุ 4 ปีสามารถระบุ ลักษณะอารมณ์ได้ถูกต้อง ร้อยละ 50 จากใบหน้าและแววตาที่เด็กมองเห็น และเมื่อเด็กอายุ 6 ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้า que แสดงถึงความสุข ความรู้สึกขะแยงได้ถูกต้องร้อยละ 75

4. ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนเองก่อนทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกัน จึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมในแต่ละด้าน

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้สืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตนเองการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม ซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เป็นผลมาจากความสามารถในการปฏิบัติได้ไม่ใช่เพียงแค่ว่า เข้าใจแต่ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรม ลงในวีดีทัศน์เพื่อให้คำติชม ซึ่งจุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุง และการสังเกตในสถานการณ์ การปฏิบัติจริง

7. ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ด้านอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบแลมบิค ซึ่งควบคุม อารมณ์ความรู้สึกและแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วนของนีโอโคเทค ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการ และตรรกะต่าง ๆ

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้าง แรงจูงใจที่ดี ซึ่งชวนให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมอารีย์ การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกมกิจกรรม คู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามและประเมินผลของการพัฒนา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควร ทำตามกระแสความต้องการของตลาดหรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพ และหลักวิชาการรองรับ

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

ทศพร ประเสริฐสุข (2547, หน้า 31) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึกและทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
3. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต

4. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ความต้องการและอารมณ์ของตนเอง
5. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
6. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
7. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
8. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
9. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self – control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
10. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
11. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict management)
12. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี
13. พัฒนาความมีคุณธรรม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา หน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ ช่วยเหลือให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงความรู้สึกอารมณ์ตนเองเข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกฝนการให้ความเอื้ออาทรกับผู้อื่นมากกว่าการมุ่งกำกับควบคุม การฝึกความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและเป็นเรื่องยาก ดังนั้นการเริ่มต้นที่ดีที่สุด ครู อาจารย์ควรเรียนรู้จากการทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และบุคลิกลักษณะของตนเองมาก่อน โดยถือคติว่าต้องทำในส่วนที่สามารถสอนได้ (Preach what you teach) ระมัดระวังคำพูดและอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจ บริหารจัดการกับภาวะอารมณ์ของตนเองได้

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ (กรมสุขภาพจิต 2549, หน้า 30 – 32) ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และเสนอแนะวิธีการพัฒนาไว้ 5 ประการ ดังนี้

รู้จักอารมณ์ตนเอง (Know one's emotions) การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง คือ การรู้ตัวหรือการมีสติในทศนะของพุทธศาสนานั้นเอง โดยปกติหากเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

1. ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้ จึงแสดงถึงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

2. ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

3. รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะเกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1. ทบทวน เมื่อรู้สึกว่ามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่ามีลักษณะอารมณ์อย่างไร มักแสดงออกในรูปแบบใดแล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

2. ฝึกสติ ฝึกให้มีสติ และรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจหรือไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้นและความคิดรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับแสดงออกของตนเอง

การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Managing emotional) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุลในการจัดเก็บอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยสังเกตได้จาก

- 1) ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงออกทันทีทันใด มีความรู้ตัว ไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
- 2) มีเหตุผล สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกทางอารมณ์

3) ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

4) แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ ด้วยความกล้า ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุม อารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงาน ตลอดจนการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ ในลักษณะต่าง ๆ เช่น

4.1) การแสดงออกทันทีโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา ความเครียดอาจลดลง ในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

4.2) เก็บกดเอาไว้ ไม่แสดงออกพยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลี้ยง เป็นการทำร้าย สุขภาพจิตของตนเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้ระบายออกหากมีการสะสมไว้มากเท่าใด ยิ่งจะเกิด อันตรายตามมาในภายหลังมากขึ้นเท่านั้น

4.3) โยนความผิดให้ผู้อื่นไป แสดงออกกับผู้ที่เกี่ยวข้องหาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนหลังอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะ ในด้านสัมพันธภาพ

4.4) ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้นผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี นับว่าเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธี 4 นี้ ต้องมีการ รู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

4.5) ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และ พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

4.6) เตรียมตัวในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ ในคราวต่อไป ฝึกการทำอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ

4.7) ฝึกการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ฝึกทำอารมณ์ ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4.8) ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อ เนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและ ผู้อื่น โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำหายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

4.9) ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองเพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังที่พร้อมจะหลุดพ้นการครอบงำของอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลายวิธี เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

ทศพร ประเสริฐสุข (2547, หน้า 11) กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ ซึ่งวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตน ได้เป็นคนที่มีสติสามารถตระหนักรู้ความต้องการและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการอันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงาน ดนตรีศิลปะมีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างภาวะทางอารมณ์ให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดี
14. พัฒนาความมีคุณธรรม

ชนมน สุขวงศ์ (2547, หน้า 23) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ดังนี้

1. เมื่อตั้งครรรค์ คุณแม่ต้องทำใจให้สบาย ไม่เครียด หาทางสร้างความสุขให้กับตนเอง
2. ฝึกให้เด็กรู้จักแยกแยะอารมณ์ เข้าใจเรื่องอารมณ์
3. ฝึกให้เด็กรู้จักการแสดงออกทางด้านสังคมอย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ
4. ฝึกเทคนิคผ่อนคลาย ลดความเครียด เช่น ฟังเพลงเบา ๆ ทำสมาธิ เป็นต้น
5. ฝึกสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ การเรียนรู้ การทำตนให้เป็นที่รักของผู้อื่น และข้อสำคัญ คือ การรู้จักรักผู้อื่น
6. ฝึกให้เด็กอดทนมีมานะ

ประสงค์ สังชะไชย (2548, หน้า 41 – 44) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์หลายชนิดที่สามารถเรียนรู้ได้ สร้างขึ้น
และพัฒนาได้ นับเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะส่งผลทางด้านบวกต่อตนเอง ดังนี้

1. ทำให้บุคคลตระหนักรู้ตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง สร้างแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จ
ด้านต่าง ๆ
2. ป้องกันปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และมี
สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ทำให้ตนเองมีความสุข และคนรอบข้างมีความสุข เพราะรู้จักมองโลกในแง่ดี มองเห็น
คุณค่าของตนเอง และรู้จักผ่อนคลายตนเองทำให้สุขสงบทางจิตใจ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลด้านบวกต่อครอบครัว ดังนี้

1. ลดปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัว เพราะทำให้มีสติในการคลี่คลาย
ปัญหาข้อขัดแย้ง
2. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพราะมีจิตใจรับรู้ และตอบสนองความ
ต้องการของคนในครอบครัวได้ดี
3. มีการสื่อสารด้านท่าทีและคำพูดที่ดี
4. มีความเอื้ออาทรและสมาชิกในครอบครัวรู้บทบาทของตนเอง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อการทำงาน ดังนี้

1. ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำงานกับผู้ร่วมงานอื่น
2. ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงานอื่นในการสร้างสรรค์งาน
3. ทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความคิดในการสร้างสรรค์
4. การประสานงานเป็นไปได้อย่างดี เพราะมีการสื่อสารที่ดี รู้จักเลือกพูดแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์
5. ลดปัญหาความขัดแย้งในการทำงาน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อสังคม ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสังคม เพราะทุกคนจะมีความตระหนักรับผิดชอบ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
2. ลดปัญหาความรุนแรงในสังคม ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ
3. ลดปัญหาการฆ่าตัวตาย เพราะทำให้เข้าใจอารมณ์และเห็นคุณค่าของตนเอง
4. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนในสังคม

วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. เรียนรู้ด้วยตนเอง จากการศึกษาชุดฝึกอบรมหรือบทเรียนสำเร็จรูป
2. เรียนรู้ด้วยการอ่านจากหนังสือหรือตำรา บทความ จากสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ
3. เรียนรู้จากการฝึกอบรม การฟัง การสังเกต
4. เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
5. เรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีของบุคคล หรือสังคม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนของควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ (ประสงค์ สังขะไชย , 2548 , หน้า 48 – 50) มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ฝึกสำรวจอารมณ์ของตนเองว่าท่านมีอารมณ์พื้นฐานแบบใด เพื่อรู้จักอารมณ์ของตนเองโดยใช้แบบสำรวจอารมณ์ของตนเอง

แบบสำรวจอารมณ์ตนเอง

ให้ท่านสำรวจตนเองว่าเป็นคนมีอารมณ์พื้นฐานแบบใด โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในหัวข้อที่

คิดว่าตรงกับตัวท่าน

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> อารมณ์เบิกบาน | <input type="checkbox"/> อารมณ์กลัว |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์ร่าเริง | <input type="checkbox"/> อารมณ์อิจฉา |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์อ่อนล้า | <input type="checkbox"/> อารมณ์เศร้า |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์หงุดหงิด | <input type="checkbox"/> อารมณ์เหงา |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์รังเกียจ | <input type="checkbox"/> อารมณ์ร้อน |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์โกรธ | <input type="checkbox"/> อารมณ์เย็น |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์ห่อเหี่ยว | <input type="checkbox"/> อารมณ์ปิติ |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์ดีใจ | <input type="checkbox"/> อารมณ์ดี |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์ซึ้ง | <input type="checkbox"/> อารมณ์เครียด |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์เบื่อ | <input type="checkbox"/> อารมณ์เสีย |

ขั้นที่ 2 ฝึกการรับรู้อารมณ์จากสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น วิธีการรับรู้อารมณ์ จากสิ่งเร้า

1. **การฟังเพลง** ขอให้ท่านเลือกเพลงมาสักเพลงอาจมีหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ เมื่อเปิดเพลงให้ลองสังเกตดูว่าตนเองรู้สึกอย่างไร หรือเมื่อฟังเพลงนั้นแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง เช่น ตื่นเต้น ร่าเริงและสดชื่น เป็นต้น เพื่อให้เกิดการเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ส่วนความก้าวหน้า นั้นดูได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย

2. **การดูรูปภาพ** อาจเป็นรูปภาพธรรมชาติ ป่าเขา แม่น้ำ ต้นไม้ แล้วถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดอารมณ์อะไรบ้าง

ขั้นที่ 3 ฝึกการตรวจสอบอารมณ์ประจำวัน

ขั้นที่ 4 ฝึกการจดบันทึกอารมณ์ หมายถึง การตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5 ฝึกบอกตนเองในใจหรือใช้จิตใจเป็นตัวบอก

การฝึกบอกตัวเองในใจ เป็นขั้นตอนที่ผู้ฝึกควรได้ทำการฝึกในขั้นที่ 1 – 4 มาแล้วสักระยะหนึ่งจึงหันมาใช้จิตใจเป็นตัวบอก การฝึกเช่นนี้ดูเผิน ๆ เหมือนกับว่าง่าย หลายคนบอกว่าตนเองรู้ตัวอยู่เสมอ เวลาโกรธหรือไม่พอใจ แต่ก็ยังคงด่าว่าหรือลงไม้ลงมือ ซึ่งไม่มีผลในการกำหนดพฤติกรรมด้านดีให้เกิดขึ้น จึงเป็นการรู้แบบผิวเผิน ดังนั้นการฝึกบอกตัวเองในใจว่าตนเองมีอารมณ์อย่างไร จะต้องสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี

2. ความคิดสร้างสรรค์

ความหมายของความคิดสร้างสรรค์มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

กรมวิชาการ (2547, หน้า 59) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ โดยมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความคิดใหม่ที่ต่อเนื่องกันไป และความคิดสร้างสรรค์นี้ประกอบไปด้วยความคล่องในการคิด ความยืดหยุ่น และความคิดริเริ่มที่เป็นความคิดของตนเองโดยเฉพาะ

นิพนธ์ จิตต์ภักดี (2547, หน้า 20) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นกระบวนการคิด การจัดกระทำผลงานใหม่ ๆ ที่มนุษย์คิด และประดิษฐ์ขึ้น โดยทั่วไปความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นสองลักษณะคือ เกิดจากการคิดริเริ่มประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่ยังไม่มีใครค้นพบมาก่อน และเกิดจากการดัดแปลงสิ่งเดิมที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์ต่อมนุษย์

พรรณี เกษกมล (2547, หน้า 75) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถทางสมองที่คิดได้หลายทิศทาง หลายแง่มุม และเป็นความคิดแปลกใหม่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า เป็นความคิดแบบบอเนกนัย ประยุกต์ความคิดเดิมผสมผสานจนเกิดเป็นความคิดใหม่ รวมทั้งการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนวิธีการคิดทฤษฎีหลักการได้สำเร็จ

วรรณิ โสมประยูร (2547, หน้า 16) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถทางสมองที่ประดิษฐ์สร้างสิ่งใหม่ที่ผิดแผกแตกต่างออกไปจากที่เคยเห็นหรือเคยรู้จัก โดยอาศัยความรู้ที่เป็นประสบการณ์เดิมมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ในสถานการณ์ใหม่ สิ่งที่เกิดขึ้นอาจสมบูรณ์อย่างแท้จริงหรือเป็นเพียงกระบวนการหรือวิธีการก็ได้ แต่ต้องเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์

วิจิตร สรุตบางกุล (2548, หน้า 40) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นจินตนาการประยุกต์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาที่ยาก เป็นการรวมจินตนาการจากสิ่งที่รู้แล้วให้เป็นสิ่งใหม่ที่มีประโยชน์

สมศักดิ์ ภูวิภาตาวรรณ (2547, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นการเชื่อมโยงสัมพันธ์สิ่งของหรือความคิดที่มีความแตกต่างกันเข้าไว้ด้วยกัน ถ้าพิจารณาความคิดสร้างสรรค์เชิงบุคคล บุคคลนั้นจะต้องเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง (Originality) เป็นผู้ที่มีความคิดคล่อง (Fluency) มีความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) และสามารถให้รายละเอียดในความคิดนั้น ๆ ได้ (Elaboration)

กมล ชูสมัย (2548, หน้า 12) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถระดับสูงทางสมองของคนที่สามารถคิดแบบอเนกนัย มีความคล่องในการคิด มีความคิดริเริ่ม มีความคิดที่ยืดหยุ่น และมีแนวโน้มที่จะค้นพบสิ่งต่าง ๆ ความสามารถด้านนี้มักอยู่ในตัวของทุกคน แต่มีในระดับที่แตกต่างกัน

ศรีสุรางค์ ทิณะกุล (2548, หน้า 13) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคล เป็นลักษณะความคิดแปลกใหม่ ไม่ลอกเลียนแบบ มีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเองซึ่งอาจเกิดจากการคิดปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจากความคิดเดิมให้เป็นความคิดที่แปลกใหม่ เป็นงานที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2549, หน้า 4) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ว่า ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความสามารถในการคิด การกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นประโยชน์ และแปลกไปจากความคิดหรือการกระทำของคนอื่น

อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 235) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความคิดจินตนาการประยุกต์ที่สามารถนำไปสู่สิ่งประดิษฐ์คิดค้นพบใหม่ ๆ ทางเทคโนโลยี เป็นความคิดในลักษณะที่คนอื่นคาดไม่ถึง หรือมองข้าม เป็นความคิดหลากหลาย คิดได้กว้างไกล เน้นทั้งปริมาณและคุณภาพ อาจเกิดจากการคิดผสมผสานเชื่อมโยงระหว่างความคิดใหม่ ๆ กับประสบการณ์เดิมทำให้เกิดสิ่งใหม่ที่แก้ปัญหาและเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

แอนเดอร์สัน (Anderson, 1970, อ้างใน อารี พันธุ์มณี, 2549, หน้า 19) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาด้านความคิดอย่างลึกซึ้งที่นอกเหนือไปจากปกติธรรมดา เป็นลักษณะภายในตัวบุคคลที่สามารถคิดได้หลายแง่หลายมุม ผสมผสานจนได้ผลิตผลใหม่ที่ถูกต้องสมบูรณ์กว่า

กิลฟอร์ด (Guilford, 1959, อ้างใน ปรีดา จินดาอ่อน, 2548 หน้า 6) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นลักษณะความคิดแบบอนกนัย (Divergent thinking) ที่ประกอบด้วยความคิดริเริ่ม (Originality) ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) และความคิดละเอียดลออ (Elaboration) ทำให้สามารถคิดได้กว้างไกล หลายทิศทาง หลายแง่ หลายมุม ซึ่งเป็นลักษณะความคิดที่จะนำไปสู่การคิดประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้สำเร็จด้วย

สำนักทดสอบทางการศึกษา (2552, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ โดยมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้น ทำให้เกิดความคิดใหม่ต่อเนื่องกันไป โดยความคิดสร้างสรรค์นี้ประกอบด้วยความคล่องในการคิด ความคิดยืดหยุ่น ความคิดริเริ่ม และความคิดละเอียดลออ

สเปียร์แมน (Spearman, อ้างใน กรมวิชาการ, 2547, หน้า10) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นอำนาจจินตนาการของมนุษย์ในการที่จะสร้างผลผลิตใหม่

ทอแรนซ์ และเมเยอร์ (Torrance and Myers, 1972, อ้างใน อารี พันธุ์มณี, 2549, หน้า 19) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการคิดสร้างสรรค์ผลิตผลงานที่แตกต่างไปจากคนอื่น เป็นความรู้ลึกที่ไวต่อปัญหาหรือข้อบกพร่องที่ขาดหายไป แล้วรวบรวมความคิดนั้นตั้งเป็นสมมติฐาน ทดสอบสมมติฐานแล้วรายงานผลที่ได้จากการค้นพบนั้น

วอลลาชและโคแกน (Wallach and Kogan. 1965 อ้างใน ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2548, หน้า 13) ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นความคิดโยงสัมพันธ์ (Association) คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ คือ คนที่สามารถจะคิดอะไรได้อย่างสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ เช่น เมื่อเห็นปากกาจะนึกถึงกระดาษดินสอ ขวดหมึก ไต้ะ ตำรา สมุดบันทึก ฯลฯ ยิ่งคิดได้มากเท่าใดก็ยิ่งแสดงถึงศักยภาพด้านความคิดสร้างสรรค์มากเท่านั้น

เวสต์คอตท์ และสมิท (Westcott and Smith, 1967 อ้างใน ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2548, หน้า 21) ได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นกระบวนการทองสมองที่เกิดจากการดึงเอาประสบการณ์เดิมของแต่ละคนออกมา แล้วนำมาจัดให้อยู่ในรูปแบบใหม่ ซึ่งการจัดรูปของความคิดนี้เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งใหม่ระดับโลกก็ได้

จากความหมายของความคิดสร้างสรรค์ที่กล่าวมาแล้วนั้นพอสรุปได้ว่าความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถในการคิดสิ่งใหม่ที่ต่างไปจากเดิม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

กิลฟอร์ด (Guilford, 1967, อ้างใน ปรีดา จินดาผ่อง, 2548, หน้า 62) อธิบายว่าความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสมองที่คิดได้อย่างซับซ้อนกว้างไกลหลายทิศทาง พร้อมกันนี้ กิลฟอร์ด ยังได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

1. ความคิดริเริ่ม (Originality) หมายถึง ความคิดที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำแบบใคร เป็นความคิดที่แตกต่างไปจากความคิดธรรมดา ความคิดริเริ่มอาจมาจากความคิดที่มีอยู่ก่อนแล้วแต่นำมาดัดแปลงเพื่อให้กลายเป็นสิ่งใหม่ เช่น การประดิษฐ์ทำเครื่องบิน ได้พื้นฐานมาจากเครื่องบินที่มีอยู่ก่อนแล้ว บ่อยครั้งความคิดริเริ่มต้องอาศัยจินตนาการประยุกต์ กล่าวคือเมื่อคิดแล้วจำเป็นต้องสร้างและทำให้เกิดผลงานด้วย เป็นการทดสอบความคิดจินตนาการและความพยายามที่จะสร้างผลงาน จึงเป็นสิ่งที่คู่กันของผู้ที่มีความคิดริเริ่ม

2. ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) หมายถึง ความคล่องแคล่วหรือคล่องตัวในการคิด ตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือเป็นความสามารถที่จะคิดหาคำตอบที่เด่นชัดและตรงประเด็นที่สุด ดังนั้นจึงเน้นในเรื่องปริมาณความคิด ความคิดยิ่งมีปริมาณมากเท่าไร ย่อมแสดงว่าผู้นั้นมีความคิดคล่องแคล่วมาก ความคิดคล่องแคล่วช่วยในการเลือกคำตอบที่ดีและเหมาะสม ช่วยจัดหาทางเลือกอื่น ๆ ที่อาจเป็นไปได้ ความคิดคล่องแคล่วแบ่งออกเป็น

2.1 ความคิดคล่องแคล่วด้านถ้อยคำ (Word Fluency) เป็นความสามารถในการใช้ถ้อยคำในรูปแบบต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว

2.2 ความคิดคล่องแคล่วทางด้านการโยงสัมพันธ์ (Associational Fluency) เป็นความสามารถคิดหาถ้อยคำที่เหมือนหรือคล้ายกันมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ในเวลาที่กำหนด

2.3 ความคิดคล่องแคล่วด้านการแสดงออก (Expressional Fluency) เป็นความสามารถในการใช้วลีหรือประโยคและนำมาเรียงกันอย่างรวดเร็วเพื่อให้ได้ประโยคที่ต้องการ

2.4 ความคิดคล่องแคล่วในการคิด (Ideational Fluency) เป็นความสามารถที่จะคิดสิ่งที่ต้องการภายในเวลาที่กำหนด

3. ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ยืดหยุ่นทั้งความคิดและการกระทำเป็นความสามารถในการปรับสภาพความคิดเห็นในลักษณะต่าง ๆ ได้ ความคิดยืดหยุ่นเป็นปริมาณของจำพวกหรือกลุ่มของประเทศที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเช่นเดียวกับความคิดคล่องตัว คือเน้นในเรื่องปริมาณที่เป็นประเภทใหญ่ ๆ ซึ่งในแต่ละแขนงของประเภทจัดเป็นความคิดแบบคล่องตัว ความคิดยืดหยุ่นเป็นตัวเสริมให้ความคิดคล่องตัวมีความแปลกแตกต่างออกไป หลีกเลียงการซ้ำซากจำเจ เป็นการเพิ่มคุณภาพของความคิดให้มากขึ้นด้วยการจัดเป็นหมวดหมู่ และมีหลักเกณฑ์มากยิ่งขึ้น ประเภทของความคิดยืดหยุ่นแบ่งออกเป็น

3.1 ความยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นเอง (Spontaneous Flexibility) เป็นความพยายามที่สามารถคิดได้หลาย ๆ สิ่งอย่างมีอิสระ เช่น ประโยชน์ของ ก้อนหินมีอะไรบ้าง คนที่มีความคิดยืดหยุ่นจะคิดได้หลายอย่าง แต่คนที่ไม่มีความคิดยืดหยุ่นจะคิดได้เพียงอย่างเดียวหรือสองอย่างเท่านั้น

3.2 ความยืดหยุ่นชนิดดัดแปลง (Adaptive Fluency) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา คนที่มีความยืดหยุ่นจะคิดได้โดยไม่ซ้ำกัน

4. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration Thinking) หมายถึง ความคิดในรายละเอียดคิดเป็นขั้นเป็นตอนสามารถอธิบายให้เห็นภาพพจน์ได้อย่างชัดเจน ความคิดละเอียดลออจัดเป็นรายละเอียดที่นำมาตกแต่งและขยายความคิดครั้งแรกให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์จะประกอบด้วย ความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่นและความคิดละเอียดลออ ซึ่งลักษณะของความคิดเหล่านี้ จะทำให้เป็นผู้ที่มีความคิดอเนกนัย (Divergent Thinking) ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีของกิลฟอร์ด องค์ประกอบในแต่ละลักษณะจะส่งผลซึ่งกันและกันอีกทั้งยังส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์โดยรวม

ลักษณะของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์

อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 70 – 71) ได้สรุปลักษณะของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ ดังนี้ คือ

- มีความสามารถในทางคิดและพลิกแพลงแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี
- ไม่ชอบทำตามผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล
- มีความพยายามใจจดจ่ออยู่กับงานมากและมีความอดทนอย่างทรหด
- เป็นผู้ไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจง่าย ๆ
- มีความคิดคำนึงสูง
- มีความกระตือรือร้น
- มีความเป็นผู้นำ
- มีลักษณะขี้เล่น ร่าเริง
- เป็นคนชอบรับประสบการณ์ต่าง ๆ โดยไม่หลีกเลี่ยง
- ชอบแสดงความคิดเห็น
- ชอบคลุกคลีในแวดวงสังคม
- ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง
- มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างยิ่ง
- มีความเป็นอิสระ
- ไม่มีความวิตกกังวล
- ยอมรับและสนใจในสิ่งแปลก ๆ
- มีความคิดในลักษณะยืดหยุ่น
- มีความซบซึ้งในการรับรู้
- มีความกล้าหาญ
- ไม่ค่อยทำตามแบบแผน
- ชอบอยู่คนเดียวมากกว่ารวมกลุ่ม
- มีความคิดเป็นของตัวเอง
- ในการทำสิ่งต่าง ๆ จะไม่พะวงอยู่เฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทิศทางเดียว
- ไม่ยึดมั่น (Dogmatism) จนเกินไป
- ชอบทำงานเพื่อความสุขของตนเอง

ลักษณะความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาในรูปแบบของความคิดแปลกใหม่ ในลักษณะของการประดิษฐ์ผลงานต่าง ๆ ซึ่งอารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 2) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นความคิดค้นพบสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์และเอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่สังคม ซึ่งผลของการค้นพบสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่อื่น ๆ ได้อีก เช่น ผลงานการค้นคว้าของ ทอมัส แอลวา เอดิสัน สามารถนำไปสู่การประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้านานาชนิด

2. เป็นความคิดในลักษณะของการคิดแบบอเนกนัย (Divergent thinking) ที่นอกจากจะประกอบด้วยความคิดริเริ่มแล้ว ยังเน้นที่ปริมาณของความคิด ยิ่งคิดได้ในปริมาณมากยิ่งเป็นผลดี และหากสามารถคิดได้หลายประเภท มากชนิด และมีรายละเอียดมาประกอบการคิดนั้นด้วย จะเป็นผลดีมากยิ่งขึ้นอีก

3. เป็นการคิดในลักษณะจินตนาการ เป็นความคิดในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่ความคิดแบบจินตนาการนี้สามารถนำไปสู่การค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ความคิดแบบจินตนาการจึงเป็นลักษณะสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะเห็นได้จากผลงานสร้างสรรค์ประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ผลงานทางวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ดนตรี ศิลปะ ล้วนมีรากฐานมาจากความคิดแบบจินตนาการของมนุษย์ทั้งสิ้น เช่น เมื่อมนุษย์มีความคิดจินตนาการอยากบินได้เหมือนนก ทำให้เกิดการประดิษฐ์เครื่องบินขึ้นมา

4. เป็นลักษณะของความคิด ความรู้สึกที่ไว เข้าใจได้เร็ว และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่พบเห็น เช่น เมื่อเห็นดอกไม้หรือธรรมชาติที่สวยงามก็เกิดความรู้สึกซาบซึ้งในความงามนั้น ทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะวาดภาพหรือเขียนเป็นคำประพันธ์จนเกิดเป็นผลงานสร้างสรรค์ขึ้น

ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถที่อยู่ในตัวบุคคล จัดว่าเป็นความสามารถที่มีความสำคัญในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก อันจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ซึ่ง อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 24) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กไว้ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมสุนทรียภาพของเด็กหรือการที่ผู้ใหญ่ให้การยอมรับและชื่นชมในผลงานของเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกชื่นชมและมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นการพัฒนาสุนทรียภาพให้เกิดแก่เด็ก โดยทำให้เด็กเห็นว่าทุก ๆ อย่างมีความสำคัญต่อตัวเขา ส่งเสริมให้รู้จักสังเกตสิ่งที่แปลกไปจากสิ่งธรรมดาสามัญ ให้ได้ยินในสิ่งที่ไม่เคยได้ยิน และให้เด็กสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

2. ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ให้แก่เด็ก โดยในขณะที่ทำงานสร้างสรรค์เด็กจะรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ ลดความกดดัน ลดความคับข้องใจ และลดความก้าวร้าวของเด็กลงได้

3. เป็นการสร้างนิสัยในการทำงานที่ดี กล่าวคือ ในขณะที่เด็กทำงาน ครูมักมีการสอนระเบียบวินัย และนิสัยการทำงานที่ดีควบคู่ไปด้วย เช่น หัดให้รู้จักเก็บของให้เป็นที่ ล้างมือเมื่อทำงานเสร็จแล้ว เป็นต้น

4. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อของเด็ก โดยสามารถพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่จากการเล่น การเคลื่อนไหว การเล่นบล็อก และพัฒนากล้ามเนื้อเล็กจากการตัดกระดาษ การประดิษฐ์ภาพ การวาดภาพด้วยนิ้วมือ การต่อภาพตัดต่อ การเล่นกระดานตะปู

5. เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจ ค้นคว้า ทดลอง ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสติปัญญาดีขึ้น โดยเด็กจะชอบทำกิจกรรมและใช้วัตถุต่าง ๆ ซ้ำ ๆ กัน จากสิ่งที่ค้นพบหรือจากสิ่งที่ครูจัดมาให้ เช่น เศษวัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ ซ้ำกัน จากสิ่งที่เขาค้นพบหรือจากสิ่งที่ครูจัดมาให้ เช่น เศษวัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ กล่องยาสีฟัน เปลือกไข่ ฯลฯ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความคิดริเริ่ม และจินตนาการของเขาสร้างสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมา

จากความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ที่กล่าวมานั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อารี พันธ์มณี, 2548, หน้า 49) ซึ่งกล่าวว่าความคิดสร้างสรรค์มีความสำคัญทั้งต่อตนเองและสังคม ดังนี้

1. ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ที่มีต่อตนเอง คือ ในการประดิษฐ์ผลงานทางความคิดสร้างสรรค์ ย่อมทำให้ผู้ที่สร้างสรรค์มีความพึงพอใจและมีความสุข การที่บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์นับเป็นการช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลนั้น การที่เด็กประสบความสำเร็จในการทำงานสร้างสรรค์และผลงานสร้างสรรค์ของเด็กได้รับความชื่นชอบจากผู้อื่น จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดี

2. ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ที่มีต่อสังคม คือ การที่บุคคลได้คิดและสร้างสรรค์ สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาหรือการพยายามค้นหาข้อบกพร่องของสิ่งที่มีอยู่แล้ว และดัดแปลงแก้ไขให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็ผลงานทางด้านศิลปะ การเกษตร การสรรหาพลังงานทดแทน การแก้ปัญหา สภาพแวดล้อม และอื่น ๆ ล้วนเป็นการสืบทอดมรดกอันล้ำค่าที่ทำให้เกิดประโยชน์สุข และความเจริญก้าวหน้าให้แก่สังคม อีกทั้งยังเป็นการช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ได้ด้วย

พัฒนาการของความคิดสร้างสรรค์

จากแนวคิดที่ว่าความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง ศึกษาถึงพัฒนาการของความคิดสร้างสรรค์ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ของเด็กให้เจริญต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่ต่อไป ทอร์เรนซ์ (Torrance, 1969, อ้างใน ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2548, หน้า 84 – 103) ได้สรุปพัฒนาการของความคิดสร้างสรรค์ ดังนี้

1. วัยก่อนเข้าเรียน ในวัยก่อนเข้าเรียนเป็นเด็กที่มีอายุในช่วงแรกเกิดถึง 6 ปี ซึ่งได้แบ่ง พัฒนาการความคิดออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1.1 ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี เด็กเริ่มพัฒนาจินตนาการ ในช่วงแรกเด็กต้องการรู้เรื่อง ต่าง ๆ พยายามเลียนแบบเสียงและจังหวะ เมื่ออายุ 2 ขวบ เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะได้สัมผัส ชิม และดูทุกสิ่งทุกอย่าง เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น แต่วิธีการแสดงออกนั้นขึ้นอยู่กับ ลักษณะเฉพาะของเด็กแต่ละคน

1.2 อายุ 2 ปี ถึง 4 ปี เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับโลกจากประสบการณ์ตรง และทำสิ่งนั้น ๆ ซ้ำ โดยการเล่นตามจินตนาการ เด็กจะตื่นตัวกับสิ่งแปลกใหม่ตามธรรมชาติ ช่วงความสนใจของเด็ก จะสั้น โดยเปลี่ยนจากการเล่นอย่างหนึ่งไปอีกอย่างหนึ่งเสมอ เด็กเริ่มพัฒนาความรู้สึกเป็นตัว ของตัวเอง เด็กในวัยนี้มักทำในสิ่งที่เกินความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธและ คับข้องใจ

1.3 อายุ 4 ปี ถึง 6 ปี เด็กเริ่มสนุกสนานกับการวางแผน การเล่น การทำงาน เด็กเรียนรู้บทบาทของผู้ใหญ่โดยการเล่นสมมติ มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่เป็นจริงและถูกต้อง เด็กสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่เข้าใจเหตุผลนัก เด็กทดลองเล่นบทบาทต่าง ๆ โดยใช้จินตนาการของตัวเองและลักษณะความคิดสร้างสรรค์ของเด็กวัยนี้ค่อนข้างจะเป็น ธรรมชาติที่ปรากฏชัดเจน

2. ระดับประถมศึกษา ในวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่มีอายุในช่วง 6 ปี ถึง 12 ปี ซึ่งได้แบ่งพัฒนาการความคิดออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.1 อายุ 6 ปี ถึง 8 ปี จินตนาการสร้างสรรค์ของเด็กเปลี่ยนไปสู่ความเป็นจริงมากขึ้น เขาพยายามที่จะบรรยายออกมา แม้ในขณะที่เขาเล่น เด็กวัยนี้รักการเรียนรู้มาก ดังนั้นการจัดประสบการณ์ที่ทำท่ายและสนุกสนานให้เด็กวัยนี้ ย่อมช่วยพัฒนาความอยากรู้อยากเห็นให้แก่เด็ก

2.2 อายุ 8 ปี ถึง 10 ปี เด็กใช้ทักษะหลายด้านในการสร้างสรรค์และสามารถค้นพบวิธีที่จะใช้ความสามารถเฉพาะตัวของเขา เด็กมักจะเทียบตัวเองกับคนที่น่ายกย่อง ความสามารถและความอยากรู้อยากเห็นของเด็กเพิ่มขึ้น

2.3 อายุ 10 ปี ถึง 12 ปี เด็กชอบการสำรวจค้นคว้า เด็กผู้หญิงชอบอ่านหนังสือ และเล่นสมมติ เด็กผู้ชายชอบเรียนจากประสบการณ์ตรง ช่วงเวลาของความสนใจนานขึ้น ความสามารถทางศิลปะและดนตรีพัฒนาได้เร็ว เด็กชอบทดลองทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อประสบการณ์ แต่มักขาดความมั่นใจในผลงานของตนเอง

3. ระดับมัธยมศึกษา ในวัยมัธยมศึกษาเป็นวัยที่มีอายุในช่วง 12 ปี ถึง 18 ปี แบ่งลักษณะของพัฒนาการทางคิดออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.1 อายุ 12 ปี ถึง 14 ปี เด็กต้องการเรียนรู้ ต้องการโอกาสเลือก และทดลองทำอาชีพที่สนใจเพื่อเป็นการเตรียมตัวล่วงหน้า ระยะนี้เด็กควรได้รับประสบการณ์ในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ และดำเนินการในเรื่องที่ได้ตัดสินใจแล้วให้ตลอด เด็กควรได้รับการฝึกให้วางแผนงานที่น่าตื่นเต้นของคนอื่น และให้รู้จักยกย่องเพื่อน ๆ และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้เด็กในช่วงอายุ 12 ถึง 14 ปี ช่วงอายุนี้จะเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมมาก และยังไม่มีการวางแผนอนาคตสำหรับตัวเอง ยังเป็นระยะที่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้รู้จักคิด และรู้จักนำความสามารถไปใช้เพื่อทำให้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพในอนาคต เป็นช่วงเวลาที่ต้องการให้เด็กได้ทราบความสามารถเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง และเป็นช่วงเวลาที่ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะในการแก้ปัญหา

3.2 อายุ 14 ปี ถึง 16 ปี ช่วงอายุนี้จินตนาการส่วนมากจะเกี่ยวกับการประกอบอาชีพที่เด็กมุ่งหวังในอนาคต ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย ยังคงชอบการผจญภัย ความสนใจ ทัศนคติของเด็กจะพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วแม้ไม่คงที่นัก เด็กยังไม่เรียนรู้ว่าตนจะนำหลักการต่าง ๆ ไปประยุกต์อย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร แต่จะเรียนรู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด เด็กมักกังวลใจในเรื่องของการยอมรับของกลุ่มเพื่อน มักจะกลัวเกี่ยวกับการสำรวจและการทดลองความสามารถ

3.3 อายุ 16 ปี ถึง 18 ปี ช่วงอายุนี้ต้องการใช้จินตนาการของตนอย่างเต็มที่ เด็กมักจะจินตนาการในแง่ดี มีความทะเยอทะยาน ความสนใจของเด็กมั่นคงพอที่จะกำหนดเกี่ยวกับทัศนคติที่สำคัญของเขา ทำให้ช่วงอายุนี้เป็นช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับได้คำแนะนำ และทดสอบการเลือกอาชีพ มีความสามารถในการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ป็นนามธรรมและถ่ายทอดความคิดไปสู่ประสบการณ์เฉพาะได้ เด็กสามารถเรียนรู้การใช้อารมณ์อย่างสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาและสามารถทำงานร่วมกับกลุ่มอย่างแข็งขัน

แมคมิลแลน (Macmillan, 1924, อ้างใน อารี พันธุ์มณี, 2548, หน้า 47 – 48) ได้แบ่งพัฒนาการทางจินตนาการของเด็กออกเป็น 3 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นที่เด็กเล็ก ๆ มีความรู้สึกเดียวกับความสวยงามซึ่งจะเป็นแนวทางนำไปสู่ความจริง เป็นเรื่องที่ได้กในวัยนี้เชื่อว่าความเป็นจริง

ขั้นที่ 2 เป็นระยะที่เด็กเริ่มเข้าใจถึงความเป็นจริง จึงเริ่มมีคำถามถึงสาเหตุและผลด้วยการถาม

ขั้นที่ 3 คือ เด็กเริ่มใช้ความคิดที่ละเอียด ๆ ในสิ่งที่เด็กพบเห็นในโลกแห่งความเป็นจริง

กระบวนการของความคิดสร้างสรรค์

กระบวนการของความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง วิธีการคิด หรือกระบวนการทำงานของสมองอย่างเป็นขั้นตอนและสามารถคิดแก้ปัญหาได้สำเร็จ

นิพนธ์ จิตต์ภักดี (2549 , หน้า 20 – 21) ว่ากระบวนการของความคิดสร้างสรรค์ มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียม อาศัยพื้นฐานของกระบวนการ การสังเกต การจำแนก และการทดลอง
2. ขั้นพักตัว เป็นขั้นใช้เวลาสำหรับการครุ่นคิด

3. **ขั้นคิดออก** เป็นขั้นของการแสดงภาวะสร้างสรรค์อย่างแท้จริง คือ เห็นลู่ทางในการริเริ่มหรือสร้างสรรค์งานอย่างแจ่มชัดโดยตลอด

4. **ขั้นพิสูจน์** คือ ขั้นของการทดลองซ้ำ เพื่อให้คำตอบถูกต้องแน่นอนเป็นกฎเกณฑ์ต่อไป

ยุพิน พิพิธกุล (2549, หน้า 326) ได้กล่าวถึงกระบวนการคิดสร้างสรรค์ว่ามี 4 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นเตรียม** เป็นการรวมประสบการณ์เก่า ๆ

2. **ขั้นขัดแย้งยุ่งยาก** เป็นระยะของการครุ่นคิดปัญหา

3. **ขั้นของการมองเห็น** ความคิดเกิดขึ้นในสมองคิดคำตอบออกทันที เช่น ขณะที่ Newton นั่งอยู่เห็นลูกแอปเปิลหล่นก็เกิดความคิดขึ้นทันที

4. **ขั้นพิสูจน์** เป็นการตรวจสอบและปริมาณว่าที่คิดจริงหรือไม่

Torrance และ Myers อ้างใน อารี พันธุ์มณี, 2549, หน้า 10) ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการของความคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นกระบวนการของความรู้สึกไวต่อปัญหาหรือสิ่งที่ยกพร่องขาดหายไปแล้วจึงรวบรวมความคิด ตั้งเป็นสมมติฐานขึ้น ต่อจากนั้นก็ทำการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งขึ้น แล้วรายงานผลที่ได้รับจากการทดสอบสมมติฐานเพื่อเป็นแนวคิดใหม่ต่อไป ความคิดสร้างสรรค์จึงเป็นกระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ที่เรียกว่า “กระบวนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์” (creative problem solving)

ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์

ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์

อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 95 – 109) ได้เสนอทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ของกิลฟอร์ด (Guilford) ทอร์เรนซ์ (Torrance) วอลลาซ และ โคแกน (Wallach and Kogan) รวมทั้ง เอ็ดวาร์ด ดีโบโน (Edward de Bono) ดังนี้คือ

ทฤษฎีของกิลฟอร์ด

กิลฟอร์ด (Guilford) และคณะได้ศึกษาเกี่ยวกับความมีเหตุผล การแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง อยู่เป็นเวลาประมาณ 20 ปี โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตัวประกอบ (Factor Analysis) จึงได้เสนอแบบจำลองโครงสร้างทางสติปัญญาขึ้น ซึ่งแบบจำลองดังกล่าวใช้อธิบายโครงสร้างทางสติปัญญาตามทฤษฎีของกิลฟอร์ดได้ว่าในระบบการคิดของ

มนุษย์นั้นมีประเด็นที่เกี่ยวข้องอยู่ 3 มิติ คือ มิติว่าด้วยเนื้อหา มิติว่าด้วยวิถีคิด และมิติว่าด้วยผลของการคิด แต่ละมิติ มีรายละเอียดดังนี้ คือ

มิติที่ 1 เนื้อหา (Content) หมายถึง เนื้อหาข้อมูล สิ่งเร้าที่เป็นสื่อให้สมองรับเข้าไปคิด เนื้อหาโดยนัยดังกล่าวอาจเกิดสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้

1. ภาพ (Figure ใช้รหัสว่า F) หมายถึง ข้อมูลหรือสิ่งเร้าที่เป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถบอกได้โดยตรงว่าเป็นอะไร เช่น ภาพคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น

2. สัญลักษณ์ (Symbolic ใช้รหัสว่า S) หมายถึง ข้อมูลหรือสิ่งเร้า ที่มีลักษณะเป็นเครื่องหมายต่าง ๆ ซึ่งไม่สามารถบอกได้โดยตรงว่าเป็นอะไร จะบอกว่าเป็นอะไรได้ก็ต่อเมื่อรู้ว่าสิ่งนั้นหมายถึงอะไร เช่น ตัวอักษร ตัวเลข โน้ตดนตรี ตลอดจนสัญลักษณ์ต่าง ๆ

3. ภาษา (Semantic ใช้รหัสว่า M) หมายถึง ข้อมูลหรือสิ่งเร้า ที่มีลักษณะเป็นถ้อยคำที่มีความหมายต่าง ๆ และใช้สื่อสารกันได้ เช่น คนไทยใช้คำว่า พ่อแม่ ลูก รัก โกรธ แล้วทราบความหมายกันเองในหมู่คนไทยว่าหมายถึงอะไร ในขณะที่ผู้ใช้ภาษาอังกฤษจะใช้ถ้อยคำเปลี่ยนไปเป็น Parents, Children, Love, Angry ซึ่งให้ความหมายอย่างเดียวกัน เป็นต้น

4. พฤติกรรม (Behavior ใช้รหัสว่า B) หมายถึง ข้อมูลเชิงการแสดงออกซึ่งเมื่อพบเห็นแล้วสามารถรู้ได้ว่าเป็นกิริยาอาการของอะไร เช่น การยิ้ม การหัวเราะ การโต้เถียง เป็นต้น

มิติที่ 2 วิถีคิด (Operation) หมายถึง กระบวนการคิดอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในสมองของมนุษย์ดังต่อไปนี้

1. การเข้าใจ (Cognition ใช้รหัสว่า C) หมายถึง ความสามารถในการตีความ กล่าวคือ เมื่อเห็นสิ่งเร้าแล้วเกิดการรับรู้ มีความเข้าใจในสิ่งนั้น และระบุได้ว่าเป็นอะไร เช่น เมื่อเห็นกระดาษอ่อนนุ่มม้วนเป็นทรงกระบอกซ้อนกันอยู่หลายชั้นจนนับไม่ถ้วนอยู่ในห้องน้ำก็บอกได้ว่าเป็นกระดาษชำระ และเมื่อเห็นกระดาษอ่อนนุ่มเรียงซ้อนกันเป็นแผ่น ๆ อยู่ในกล่องกระดาษสี่เหลี่ยมก็บอกได้ว่ากระดาษเช็ดหน้า เป็นต้น

2. การจำ (Memory ใช้รหัสว่า M) หมายถึง ความสามารถในการย้อนระลึกถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เก็บสะสมไว้ในสมองมาก่อนหน้านั้นได้ เช่น เมื่อเห็นอักษร SI ก็บอกได้ว่าเป็นคำย่อของ The Structure of Intellect เป็นต้น

3. การคิดแบบแยกนัย (Divergent Thinking ใช้รหัสว่า D) หมายถึง ความสามารถในการคิดตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้แตกต่างกันหลายแง่หลายมุม เช่น เมื่อได้ยินคำว่า ตา ก็นึกถึงความหมายได้หลายความหมาย เช่น 1) พ่อของแม่ 2) คำนำหน้าผู้ชาย เช่น ตาแป๊ะ 3) อวัยวะในการมอง 4) ตาหมากรุก 5) ตาน้ำที่พบเมื่อขุดดิน 6) ส่วนของต้นไม้ที่จะแตกเป็นกิ่ง 7) ส่วนที่เป็นปุ่มนูน ๆ ด้านข้างของเท้า ที่เรียกว่า ตาตุ่ม เป็นต้น

4. การคิดแบบเอกนัย (Convergent Thinking ใช้รหัสว่า N) หมายถึง ความสามารถในการคิดหาคำตอบที่ดีที่สุดจากข้อมูลหรือสิ่งเร้าที่กำหนดให้ โดยคำตอบที่ดีที่สุดนั้นมีเพียงคำตอบเดียว เช่น จิงโจ้เป็นสัตว์ที่มีมากในประเทศใด คำตอบคือ ประเทศออสเตรเลีย เป็นต้น

5. การประเมินค่า (Evaluation ใช้รหัส E) หมายถึง การคิดในเชิงสรุปเป็นคุณค่าโดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม เช่น คนฉลาดกว่าลิง เพชรดีกว่ากรวด เลือดข้นกว่าน้ำ เป็นต้น

มิติที่ 3 ผลของการคิด (Product) หมายถึง ผลลัพธ์ที่ได้จากกระบวนการคิดซึ่งเกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้รับข้อมูลหรือสิ่งเร้าจากกรณีต่าง ๆ และเกิดจากการทำงานร่วมกันของมิติเนื้อหาและมิติวิธีคิด ผลของการคิดอาจปรากฏออกมาเป็นลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน 6 ลักษณะ ดังนี้คือ

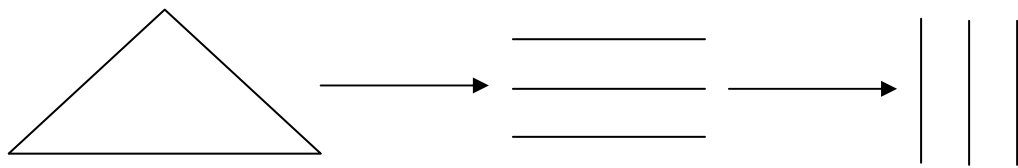
1. หน่วย (Unit ใช้รหัสว่า U) หมายถึง สิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งมีความแตกต่างไปจากสิ่งอื่น ๆ เช่น คน ความ ต้นกล้วย กางเกง เป็นต้น แต่ละสิ่งดังกล่าวข้างต้น ล้วนมีลักษณะเฉพาะตัวและต่าง ๆ ไปจากสิ่งอื่น

2. จำพวก (Classes ใช้รหัสว่า C) หมายถึง ประเภทหรือกลุ่มของหน่วยหลาย ๆ หน่วยที่มีลักษณะร่วมกัน เช่น สัตว์ประกอบด้วย คน ความ แมว จิ้งจก ฯลฯ หรือ ไม้ดอกไม้ประดับประกอบด้วย กุหลาบ มะลิ บานไม่รู้โรย ฯลฯ หรือ เครื่องเขียน ประกอบด้วย ปากกา ดินสอ ซอล์ก ฯลฯ หรือ เครื่องเขียน ประกอบด้วย ปากกา ดินสอ ซอล์ก ฯลฯ เป็นต้น

3. ความสัมพันธ์ (Relation ใช้รหัสว่า R) หมายถึง การเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ หรือ เรื่องต่าง ๆ โดยมีลักษณะร่วมบางประการเป็นเกณฑ์ ความสัมพันธ์นี้อาจเป็นความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยกับหน่วย จำพวกกับจำพวก หรือระบบกับระบบก็ได้ เช่น ชายคู่กับหญิง พ่อคู่กับแม่ เกสรตัวผู้คู่กับเกสรตัวเมีย เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์โดยใช้เพศเป็นเกณฑ์ คนคู่กับขา นกคู่กับปีก รถคู่กับล้อ เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์โดยใช้กลไกในการเคลื่อนที่เป็นเกณฑ์ เป็นต้น

4. ระบบ (System ใช้รหัสว่า S) หมายถึง การเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มของสิ่งเร้าโดยอาศัยเกณฑ์หรือแบบแผนบางประการ เช่น ก จ ฎ ฏ ด ต บ ป อ เป็นอักษรกลาง 2 4 6 8 เป็นเลขคู่ เป็นต้น

5. การแปลงรูป (Transformation ใช้รหัสว่า T) หมายถึง การปรับปรุง ดัดแปลง ขยายความ ตีความ กำหนดความหมายขึ้นใหม่หรือจัดองค์ประกอบของข้อมูลออกมาในรูปแบบใหม่ เช่น การเปลี่ยนรูปใหม่ เช่น การเปลี่ยนรูปสามเหลี่ยมเป็นเส้นตรงสามเส้น ดังรูป



ภาพ 2 การแปลงรูปตามแนวคิดของกิลฟอร์ด

6. การแสดงนัย (Implications ใช้รหัสว่า I) หมายถึง การคาดคะเนหรือทำนายจากข้อมูลว่าเป็นอะไร เช่น ภาพหัวใจแสดงถึงความรัก เป็นต้น

ทฤษฎีของทอร์เรนซ์

จากการค้นคว้าของกิลฟอร์ด (Guilford) ซึ่งให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับ “องค์ประกอบ” ของการคิดนั้น ทอร์เรนซ์ (Torrance) ค้นคว้าเพิ่มเติมโดยทำการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับประสบการณ์ในการคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน โดยยังคงศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบด้วยความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) ความคิดริเริ่ม (Originality) และความคิดละเอียดลออ (Elaboration) ในที่สุดก็สรุปว่าความคิดสร้างสรรค์เป็น “กระบวนการ” ของการมีความรู้สึกไวต่อปัญหา ข้อมูล สิ่งเร้า มีความพยายามที่จะ “หาคำตอบ” ให้กับปัญหา หรือ “ทำความเข้าใจ” หรือ “เติมเต็ม” ให้แก่ข้อมูล รวมทั้งมีความพยายามที่จะ “สื่อความหมาย” ให้ผู้อื่นเข้าใจ อย่างไรก็ตามในส่วนของการคิดนั้นทอร์เรนซ์ได้ให้ความสำคัญกับความคิดตามกระบวนการอันเป็นธรรมชาติซึ่งทอร์เรนซ์เชื่อว่าจะมีความซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องระหว่างองค์รวมมากกว่าองค์ประกอบที่เกิดขึ้นแบบแยกส่วน โดยแบ่งกระบวนการเกิดความคิดสร้างสรรค์เป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact – Finding) เริ่มจากการเกิดความรู้สึกกังวล สับสน วุ่นวาย แต่ยังไม่สามารถระบุปัญหาได้
2. การค้นพบปัญหา (Problem – Finding) เมื่อคิดจนเข้าใจจะสามารถระบุได้ว่าปัญหาคืออะไร
3. การค้นพบแนวคิด (Idea – Finding) เป็นการคิดและตั้งสมมติฐาน ตลอดจนรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อทดสอบความคิด
4. การค้นพบคำตอบ (Solution – Finding) เป็นการทดสอบสมมติฐานจนพบคำตอบ
5. การยอมรับผลจากการค้นพบ (Acceptance – Finding) เป็นการยอมรับคำตอบที่ค้นพบ จะเห็นได้ว่ากระบวนการคิดของทอร์เรนซ์นี้มีความสอดคล้องกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์เป็นอย่างดี

ทฤษฎีของวอลลาซและโคแกน

วอลลาซ และ โคแกน (Wallach and Kogan) แสดงทัศนะว่า ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความคิดแบบโยงสัมพันธ์ แนวความคิดดังกล่าวนี้สืบเนื่องมาจากแนวคิดที่ว่าด้วยการโยงสัมพันธ์ของสิ่งที่อยู่ไกลกัน (Remote Associates) กล่าวคือ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ให้รวมกันเป็นรูปใหม่ ทั้งนี้หากสามารถนำส่วนที่อยู่ไกลกันมาสัมพันธ์กันได้แสดงว่ามีความคิดสร้างสรรค์สูง เช่น นาย ก กับ นาย ข ซึ่งเป็นคนเหมือนกันว่า มีความแตกต่างกันในเรื่องอะไรบ้าง นอกจากนั้นกรณีการคิดแบบโยงสัมพันธ์นี้ ยังครอบคลุมถึงการคิดโยงสัมพันธ์ใน “เครือข่าย” ที่กว้างขวางอีกด้วย เช่น ในกรณีของโจทย์คณิตศาสตร์ ที่ว่า $10 + 5$ มีค่าเป็นเท่าใด คำตอบในเชิงโยงความสัมพันธ์อาจมีได้มากมาย เช่น $15 = 8 + 7$, $12 + 3$, $18 - 3$, $100 - 85$, $30 \div 2$ ฯลฯ

วอลลาซ (Wallach) ได้อธิบายกระบวนการเกิดความคิดสร้างสรรค์ว่าเกิดจากความคิดใหม่ ๆ โดยการลองผิดลองถูก (Trial and Error) ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ขั้น คือ

1. ขั้นเตรียม (preparation) หมายถึง การเตรียมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
2. ขั้นฟักตัว (Incubation) เป็นขั้นที่ผู้คิดมีข้อมูลต่าง ๆ ทั้งใหม่และเก่าอย่างสะเปะสะปะ ยังไม่สามารถจะขมวดความคิดให้เป็นระบบได้ จึงปล่อยทิ้งความคิดไว้เฉย ๆ
3. ขั้นความคิดกระจ่าง (Illumination) เป็นขั้นที่ใช้ความคิดในการเรียบเรียงและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันให้มีความกระจ่างชัดยิ่งขึ้น
4. ขั้นทดสอบความคิดและพิสูจน์ให้เห็นจริง (Verification) เป็นขั้นนำความคิดที่ได้จาก 3 ขั้นมาตรวจพิสูจน์ว่าเป็นจริงและถูกต้องหรือไม่

ประวัติ เพียรเจริญ (2550, หน้า 21 – 22) ได้สรุปถึงเทคนิคและวิธีการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ คือ ศึกษาให้เข้าใจว่าอะไรคือความคิดสร้างสรรค์ ฝึกการระดมความคิดให้กับนักเรียน เช่น การอภิปราย การโต้วาที ให้รู้จักแก้ปัญหาด้วยตัวเอง รวมถึงสรุปความคิดรวบยอดเอง ส่งเสริมการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ อีกทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงออกในทุก ๆ ด้าน รู้จักการใช้คำชมเชย และยอมรับผลงานทางด้านสร้างสรรค์ของนักเรียน

ทฤษฎีของดีโบนอ

เอ็ดเวิร์ด ดีโบนอ (Edward de Bono) อธิบายไว้ว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถที่จะคิดออกนอกกรอบความคิดเดิมที่เคยปิดกั้นแนวคิดอยู่ ซึ่งความคิดนอกกรอบนี้จะก่อให้เกิดแนวคิดอื่น ๆ อันเป็นทางเลือกที่เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ ให้บรรลุผลตามที่ต้องการได้ ดีโบนอจำแนกการคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การคิดในกรอบ (Vertical Thinking) หมายถึง การคิดเชิงตรรกะ การคิดด้วยวิจารณญาณ และการคิดตามครรลองของวิธีการทางวิทยาศาสตร์

2. การคิดนอกกรอบ (Lateral Thinking) หมายถึง การคิดที่แตกต่างออกไปจากแนวความคิดเดิมที่เคยครอบงำอยู่ ซึ่งจะก่อให้เกิดแนวคิดใหม่ที่เป็นทางเลือกหลาย ๆ ทางขึ้น การคิดนอกกรอบนี้ทำให้มนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ฟีน้องตระกูลไรท์ที่คิดเรื่องการบินของมนุษย์ ในระยะแรกได้ใช้กรอบความคิดว่าจะทำให้มนุษย์บินได้โดยการเพิ่มแผงปีกเข้าที่แขนแล้วกระพือเหมือนปีกนก แต่ด้วยเหตุที่มนุษย์มีกล้ามเนื้ออ่อนแอกว่ากล้ามเนื้อปีกของนกเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว การคิดให้คนบินได้อย่างนกในลักษณะเช่นนั้นเป็นการคิดในกรอบเดิมจึงไม่ประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องคิดแก้ปัญหาตามแนวทางใหม่นอกกรอบความคิดเดิมโดยเปลี่ยนกรอบความคิดเป็นบินในลักษณะขนนกลอยน้ำ กล่าวคือ ให้คนโดยสารยานพาหนะที่ลอยได้แล้วพัฒนาต่อด้วยการใช้กลไกการขับเคลื่อนยานพาหนะให้บินได้ ทำให้สามารถคิดเรื่องการบินได้สำเร็จในที่สุด

เดวิส (Davis, 1983, อ้างใน กรมวิชาการ, 2547, หน้า 6 – 7) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของนักจิตวิทยาที่ได้กล่าวถึงทฤษฎีของความคิดสร้างสรรค์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์เชิงจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาวิเคราะห์หลายคน เช่น Freud และ Kris ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับการเกิดของความคิดสร้างสรรค์ว่าความคิดสร้างสรรค์เป็นผลมาจากความขัดแย้งภายในจิตใต้สำนึก ซึ่งอยู่ในขอบเขตของจิตส่วนที่เรียกว่าจิตก่อนสำนึก

2. ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์เชิงพฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มีแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องความคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยเน้นที่ความสำคัญของการเสริมแรงการตอบสนองที่ถูกต้องกับสิ่งเร้าเฉพาะหรือสถานการณ์ นอกจากนี้ยังได้เน้นความสัมพันธ์ทางปัญญา คือ การโยงความสัมพันธ์จากสิ่งเร้าหนึ่งไปยังอีกสิ่งเร้าอื่น ๆ ทำให้เกิดความคิดใหม่หรือสิ่งใหม่เกิดขึ้น

3. ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์เชิงมนุษยนิยม นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่มนุษย์มีติดตัวมาแต่กำเนิด ผู้ที่สามารถนำความคิดสร้างสรรค์ออกมาใช้ได้ คือ ผู้ที่มีสัจจะแห่งตน คือ รู้จักตนเอง พอใจตนเอง และใช้ตนเองเต็มตามศักยภาพของตน การที่มนุษย์จะสามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่นั้นขึ้นอยู่กับการสร้างสภาวะหรือบรรยากาศที่เอื้ออำนวย บรรยากาศที่สำคัญในการสร้างสรรค์ประกอบด้วยความปลอดภัยในเชิงจิตวิทยา ความมั่นคงของจิตใจ ความปรารถนาที่จะเล่นกับความคิด และการเปิดกว้างในการรับประสบการณ์ใหม่

4. ทฤษฎีอูต้า (AUTA) เป็นรูปแบบของการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น ในตัวบุคคลโดยมีแนวคิดที่ว่าความคิดสร้างสรรค์นั้นมีอยู่ในมนุษย์และสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ตามรูปแบบ AUTA ประกอบด้วย

4.1 การตระหนัก (Awareness) คือ ตระหนักถึงความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ที่มีต่อตนเอง สังคม ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต รวมทั้งตระหนักถึงความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตนเองด้วย

4.2 ความเข้าใจ (Understanding) คือ มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการคิดสร้างสรรค์

4.3 เทคนิควิธี (Techniques) คือ การรู้เทคนิควิธีในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทั้งที่เป็นเทคนิคส่วนบุคคลและเทคนิคที่เป็นมาตรฐาน

4.4 การตระหนักในความจริงของสิ่งต่าง ๆ (Actualization) คือ การรู้จักหรือตระหนักในตนเอง พอใจในตนเอง และพยายามใช้ตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รวมทั้งเปิดกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ โดยมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม การตระหนักถึงเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การผลิตผลงานด้วยตนเอง และการมีความคิดที่ยืดหยุ่นเข้ากับทุกรูปแบบของชีวิต

การวัดความคิดสร้างสรรค์

อารี พันธุ์ณี (2549 หน้า 109) กล่าวว่า การวัดความคิดสร้างสรรค์ไม่เพียงแต่จะทำให้ทราบระดับความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก และเป็นข้อมูลให้สามารถจัดโปรแกรมการเรียนการสอน และกิจกรรมให้สอดคล้องเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กเท่านั้น แต่ยังสามารถสกัดกั้นอุปสรรคต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วย นับว่าผลของการวัดความคิดสร้างสรรค์จะทำให้การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้สมบูรณ์ขึ้น สำหรับวิธีการวัดความคิดสร้างสรรค์ของเด็กนั้นสามารถสรุปได้ดังนี้

1. **การสังเกต** หมายถึง การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกเชิงสร้างสรรค์ อับราฮัม (Abraham, 1972, อ้างในอารี พันธุ์ณี, 2549, หน้า 199) ได้ศึกษาความคิดจินตนาการแบบต่าง ๆ และได้ใช้วิธีการสังเกตเป็นวิธีการวัดวิธีหนึ่งในหลาย ๆ วิธี ในการพยายามวัดความคิดจินตนาการของเด็กจากพฤติกรรมการเล่นและการทำกิจกรรม โดยสังเกตพฤติกรรม การเลียนแบบ การทดลอง การปรับปรุง และตกแต่งสิ่งต่าง ๆ การแสดงละคร การใช้คำอธิบายและบรรยายให้เกิดภาพพจน์ชัดเจน ตลอดจนการเล่นนิทาน การแต่งเรื่องใหม่ การคิดเกมใหม่ ๆ ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกลับซึ่งต่อความสวยงาม เป็นต้น มาร์กี (Markey, 1935, อ้างใน อารี พันธุ์ณี, 2549, หน้า 199) ยังสรุปข้อคิดไว้ว่า ไม่มีวิธีการทดสอบด้วยวิธีเดียวที่จะวัดความคิดสร้างสรรค์ของเด็กได้ครอบคลุมทุกด้าน และวิธีการหนึ่ง ๆ จะไม่สามารถวัดความคิดสร้างสรรค์ของเด็กได้ทุกวัย และทุกระดับชั้น ทอแรนซ์

2. **การวาดภาพ** หมายถึง การให้เด็กวาดภาพจากสิ่งเร้าที่กำหนด เป็นการถ่ายทอดความคิดเชิงสร้างสรรค์ออกมาเป็นรูปธรรมและสามารถสื่อความหมายได้ สิ่งเร้าที่กำหนดให้เด็กอาจเป็นวงกลมสี่เหลี่ยม แล้วให้เด็กวาดภาพต่อเติมให้เป็นภาพ

3. **รอยหยดหมึก** หมายถึง การให้เด็กได้ดูภาพรอยหยดหมึกแล้วคิดตอบจากภาพที่เด็กเห็นมักใช้กับเด็กวัยประถมศึกษา เพราะเด็กสามารถอธิบายได้ดี

4. **การเขียนเรียงความและงานศิลปะ** หมายถึง การให้เด็กเขียนเรียงความจากหัวข้อที่กำหนด และการประเมินจากงานศิลปะของนักเรียน นักจิตวิทยามีความเห็นสอดคล้องกันว่าเด็กในวัยประถมศึกษาเป็นช่วงจุดวิกฤติของการพัฒนาความคิดเชิงสร้างสรรค์ในงานศิลปะจากการศึกษาประวัติบุคคลสำคัญของนักประดิษฐ์ นักวิทยาศาสตร์เอกของโลก เช่น นิวตัน เจมส์ ฮิลเลอร์ และปาสคาลร์ พบว่าบุคคลเหล่านี้ได้แสดงแนวสร้างสรรค์ด้วยการประดิษฐ์และสร้างผลงานขึ้นแรกเมื่ออยู่ในวัยประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่

5. **แบบทดสอบ** หมายถึง การให้เด็กทำแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์มาตรฐานซึ่งเป็นผลมาจากการวิจัยเกี่ยวกับธรรมชาติของความคิดสร้างสรรค์ แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์มีทั้งการใช้ภาษาเป็นสื่อและการใช้ภาพเป็นสื่อ เพื่อเร้าให้เด็กแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ แบบทดสอบมีการกำหนดเวลาด้วย ปัจจุบันเป็นที่นิยมใช้กันมาก เช่น แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของกิลฟอร์ด แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอแรนซ์ เป็นต้น

ลักษณะของแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์

ในการวัดความคิดสร้างสรรค์จำเป็นต้องใช้เครื่องมือในการวัด แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการวัดพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 212) กล่าวว่า มีผู้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ขึ้นโดยพยายามวัดองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ เช่น กิลฟอร์ด และครินเตนเซน (Guilford and Christensen) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ชุด 11 ฉบับ แบ่งเป็นแบบทดสอบด้านภาษา 7 ฉบับ ด้านรูปภาพ 3 ฉบับ และโจทย์ปัญหา 1 ฉบับ ซึ่งได้แก่ ความคล่องแคล่วในการใช้คำ (Word Fluency) ความคล่องแคล่วในการแสดงออก (Expressional Fluency) การใช้ประโยชน์อย่างอื่น (Alternate Use) การสรุปผล (Consequence) ประเภทของอาชีพ (Possible Jobs) การวาดรูป (Making Object) การเสกก็ตรูป (Sketches) การแก้ปัญหา (Match Problem) และการตกแต่งรูป (Decorations)

ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2548, หน้า 32 – 35) ได้กล่าวว่า วอลลาซ และโคแกน (Wallach and Kogan) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วย แบบทดสอบย่อย 5 ฉบับ ซึ่งได้แก่ ให้หาสิ่งที่เป็นพวกเดียวกันกับสิ่งเร้าที่กำหนดให้ ให้บอกประโยชน์ของสิ่งของ ให้บอกความเหมือนของสิ่งของสองสิ่ง ให้บอกความหมายของภาพ และให้บอกความหมายของเส้น ทอแรนซ์ (Torrance) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์โดยอาศัยรูปภาพ 3 ชุด คือ การวาดภาพ การต่อเติมภาพให้สมบูรณ์ การใช้เส้นคู่ขนานวาดภาพ แบบทดสอบที่อาศัยภาษา 7 ชุด คือ การตั้งคำถาม การเดาสาเหตุและการเดาผลที่จะเกิดตามมา การปรับปรุงผลผลิตให้ดีขึ้น การบอกประโยชน์ของสิ่งของ การตั้งคำถามแปลก ๆ การสมมติอย่างมีเหตุผล

ในส่วนของประเทศไทย อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 220) ได้นำแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอแรนซ์มาใช้กับนักศึกษาไทย โดยได้ทำวิจัยเรื่องความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ลักษณะของแบบทดสอบประกอบด้วยกิจกรรม 2 ชุด คือ

1. กิจกรรมการวาดภาพ กิจกรรมนี้ให้นักศึกษาวาดภาพต่อเติม ตกแต่ง จากวงรีที่กำหนดให้โดยพยายามวาดให้แปลกใหม่ในลักษณะที่ยังไม่เคยมีใครวาดมาก่อน

2. กิจกรรมวาดภาพให้สมบูรณ์เป็นการต่อเติมภาพจากภาพที่กำหนดให้ 10 ภาพ โดยพยายามวาดภาพให้แปลกแตกต่างไปจากคนอื่น

ทัศนีย์ พฤกษ์ชลธาร (2547, หน้า 91 – 98) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบ 4 ชุด คือ

1. ชุดประโยชน์ของสิ่งของ ให้บอกสิ่งของที่กำหนดให้ใช้ทำประโยชน์อะไรได้บ้าง บอกมาให้มากที่สุด

- 1.1 กระดาษหนังสือพิมพ์
- 1.2 กระป๋องนม
- 1.3 หินก้อนขนาดเท่ากำปั้น
- 1.4 เศษผ้าที่เหลือจากการตัดเสื้อ
- 1.5 ไม้ไผ่

2. ชุดความเหมือนกัน ให้บอกสิ่งของที่กำหนดให้มีอะไรเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันบ้าง บอกมาให้มากที่สุด

- 2.1 โต๊ะกับเก้าอี้
- 2.2 ขวานกับเลื่อย
- 2.3 ไข่กับเมล็ด
- 2.4 ไม้กับแอลกอฮอล์
- 2.5 กระดาษกับผ้า

3. ชุดความหมายของภาพ ให้บอกว่าภาพที่ให้มา เป็นรูปอะไร บอกมาให้มากที่สุด

4. ชุดความหมายของเส้น ให้บอกภาพของเส้นที่กำหนดให้เป็นรูปอะไร บอกมาให้มากที่สุด

อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 188 – 189) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของเด็กไทยในระดับชั้นอนุบาล – ประถมศึกษาปีที่ 4 พ.ศ. 2547 ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 3 ชุด ดังนี้

กิจกรรมชุดที่ 1 “การวาดภาพ”

โดยให้นักเรียนติดกระดาษสีเขียวไว้ทางขวามือของกระดาษแล้ววาดภาพที่แปลกใหม่ ต่อเติมตกแต่งให้น่าสนใจ ตื่นเต้น และตั้งชื่อภาพให้แปลกที่สุด ใช้เวลาทำ 10 นาที

กิจกรรมชุดที่ 2 “วาดภาพให้สมบูรณ์”

ให้ต่อเติมตกแต่งจากภาพที่กำหนดให้ 10 ภาพ วาดให้แปลกแตกต่างไปจากคนอื่น และเขียนชื่อภาพด้วย ใช้เวลาทำ 10 นาที

กิจกรรมชุดที่ 3 “การใช้เส้น”

ให้วาดภาพโดยต่อเติมตกแต่งจากเส้นคูที่กำหนดให้ ใช้เวลาทำ 10 นาที

นธิ ดำรงเดชากุล (2547, หน้า 88 – 97) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบ 4 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 “การสร้างภาพ” มี 2 ข้อ คือ

ข้อ 1 สร้างภาพจาก รูปวงรี ที่กำหนดให้มากที่สุด

ข้อ 2 สร้างภาพจาก รูปสี่เหลี่ยม ที่กำหนดให้มากที่สุด

ชุดที่ 2 “ประโยชน์ของสิ่งของ” มี 2 ข้อ คือ

ข้อ 1 บอกประโยชน์ของ ถุงพลาสติก มาให้มากที่สุด

ข้อ 2 บอกประโยชน์ของ ผ้าขาวม้า มาให้มากที่สุด

ชุดที่ 3 “ผลที่จะเกิดขึ้น” มี 2 ข้อ คือ

ข้อ 1 ถ้ามนุษย์ไม่ต้องรับประทานอาหารจะเกิดอะไรขึ้น

ข้อ 2 ถ้าโลกนี้ไม่มีตัวเลขใช้กัน จะเกิดอะไรขึ้น

ชุดที่ 4 “ความเหมือน” มี 2 ข้อ คือ

ข้อ 1 มะม่วง กับ ฝรั่ง เหมือนกันอย่างไรบ้าง ตอบมาให้มากที่สุด

ข้อ 2 เครื่องซักผ้ากับตู้เย็น เหมือนกันอย่างไรบ้าง ตอบมาให้มากที่สุด

หงส์สุณีย์ เอื้อรัตนรักษา (2549, หน้า 124 – 131) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ชุดคู่มานานในแต่ละชุดประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 การต่อเติมภาพให้สมบูรณ์

กิจกรรมที่ 2 เส้นตรง

กิจกรรมที่ 3 ประโยชน์ของกล่องหรือลังกระดาษ

กิจกรรมที่ 4 คำถามเกี่ยวกับกล่องหรือลังกระดาษ

กิจกรรมที่ 5 การสมมติเรื่องและสถานการณ์

Guilford และ Christensen (อ้างใน ปรีดา จินดาผ่อง, 2548, หน้า 176 – 180) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ชุด 11 ฉบับ โดยแบ่งออกเป็นด้านภาพเขียน 7 ฉบับ ด้านรูปภาพ 3 ฉบับ และโจทย์ปัญหา 1 ฉบับ โดยมีตัวอย่างของแบบทดสอบพอสรุปได้ดังนี้

1. ความคล่องแคล่วในการใช้คำ (World Fluency, DSU) ให้เขียนคำประกอบด้วยตัวอักษรที่กำหนด เช่น ป பட บัด ปาด เป็นต้น

2. ความคล่องแคล่วทางความคิด (Ideational Fluency, DMU) ให้เขียนชื่อสิ่งของที่อยู่ในพวกหรือประเภทเดียวกัน เช่น ของเหลวที่เป็นเชื้อเพลิง ได้แก่ น้ำมันก๊าด แก๊ซโซลีน และแอลกอฮอล์ เป็นต้น

3. ความคล่องแคล่วด้านเชื่อมโยง (Associational Fluency, DMR) ให้เขียนคำต่าง ๆ ที่มีความหมายคล้ายคลึงกับคำที่กำหนดให้ เช่น หนัก ยาก แข็ง เป็นต้น

4. ความคล่องแคล่วในการแสดงออก (Expressional Fluency, DSS) ให้เขียนประโยคที่ประกอบด้วยคำด้วยคำสี่คำ ในแต่ละคำเริ่มต้นตัวอักษรที่กำหนดให้ เช่น K-u-y-i Keep up your interest. Kill useless yellow insects.

5. การใช้ประโยชน์อย่างอื่น (Alternate Uses, DMC) ให้บอกประโยชน์อย่างอื่นของสิ่งที่กำหนดให้ มิใช่เป็นการใช้ประโยชน์โดยทั่วไป เช่น หนังสือพิมพ์ใช้ทำประโยชน์อย่างไรได้บ้าง

6. การสรุปผล (Consequence, DMU, DMC) ให้ออกเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากเหตุการณ์สมมติฐานที่กำหนดให้ เช่น ถ้าคนไม่จำเป็นต้องนอนพักผ่อนจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง (คนทำงานได้มากขึ้น, ไม่จำเป็นต้องใช้นาฬิกาปลุก)

7. ประเภทของงานอาชีพ (Possible Jobs, DMI) ให้ออกชื่ออาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคำที่กำหนดให้ เช่น หลอดไฟฟ้า วิศวกรไฟฟ้า เจ้าของโรงงานทำหลอดไฟฟ้า และอื่น ๆ เป็นต้น

8. การวาดรูป (Making Objects, DFS) ให้อวาดรูปสิ่งของเฉพาะโดยใช้เซตของรูปที่กำหนดให้ เช่น รูปวงกลมและรูปสามเหลี่ยม เป็นต้น ในการวาดรูปสิ่งของรูปหนึ่ง อาจใช้รูปที่กำหนดให้ซ้ำกันได้ และเปลี่ยนแปลงขนาดได้ แต่จะต้องไม่เติมรูปหรือเส้นอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอีก

9. การเสกซ์รูป (Sketches, DFU) ให้ต่อเติมให้เป็นรูป จากภาพร่างที่กำหนดไว้ เช่น วงกลม สามเหลี่ยม แล้วต่อเติมภาพให้สมบูรณ์ และแตกต่างกันให้มากที่สุด

10. แก้ปัญหา (Match Problem, DFT) จากโจทย์ที่กำหนดให้ เช่น ปัญหาไม้ขีดไฟ ให้เอาจำนวนก้อนไม้ขีดไฟจำนวนหนึ่งออก โดยให้ก้อนไม้ขีดไฟที่เหลือประกอบกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสหรือรูปสามเหลี่ยมที่มีจำนวนรูปตามต้องการ

11. การตกแต่ง (Decorations, DFI) ให้ตกแต่งรูปวาดเกี่ยวกับสิ่งของทั่วไปที่ร่างไว้แล้วด้วยแบบที่แตกต่างกัน

Torrance (อ้างใน อารี พันธุ์มณี, 2549, หน้า 180 – 185 ได้สร้างเครื่องมือวัดความคิดสร้างสรรค์ The Torrance Tests of Creative Thinking ลักษณะของเครื่องมือ ประกอบด้วยแบบทดสอบที่เป็นภาษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 กิจกรรม และที่เป็นรูปภาพ ซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรม

สำหรับแบบทดสอบที่เป็นภาษาประกอบด้วย 7 กิจกรรม ดังนี้

1. ให้ตั้งคำถามเกี่ยวกับภาพที่มองเห็น ในสิ่งที่ต้องการจะรู้ให้มากที่สุด
2. ให้ผู้เข้าสอบเขียนเดาสาเหตุหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ดังที่เห็นในภาพ

3. ให้ผู้เข้าสอบคาดคะเนเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นต่อจากเหตุการณ์ที่เห็นในภาพ

4. ให้ผู้เข้าสอบคิดหาวิธีดัดแปลงข้างในภาพที่กำหนด ให้เป็นข้างที่น่ารัก น่าเล่น และเป็นของเล่นที่เด็ก ๆ ชอบมาให้มากที่สุด

5. ให้ผู้เข้าสอบคิดหาวิธีใช้ประโยชน์จากกล่องกระดาษแข็งให้มากที่สุด

6. ให้ผู้เข้าทดสอบตั้งคำถามที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ เกี่ยวกับกล่องกระดาษแข็งมาให้มากที่สุด
7. ให้ผู้เข้าสอบคาดคะเนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์สมมติที่กำหนดให้ว่า ถ้าสามารถใช้เชือกผูกก่อนเมฆและดึงลงมาได้แล้ว จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง ให้เขียนบอกมาให้มากที่สุด

ส่วนแบบทดสอบที่เป็นรูปภาพ ซึ่งมี 3 กิจกรรม ได้แก่

1. **การสร้างภาพ** เป็นการเขียนภาพที่แปลกใหม่และน่าสนใจมากที่สุดจากแผ่นกระดาษรูปวงรีที่กำหนด
2. **ต่อเติมภาพให้สมบูรณ์** เป็นการต่อเติมภาพที่กำหนด ให้ได้ภาพที่แปลกใหม่และน่าสนใจมากที่สุด
3. **เส้นขนาน** เป็นการต่อเติมภาพจากเส้นขนานที่กำหนด ให้ได้ภาพที่แปลกใหม่และน่าสนใจมากที่สุด

Wallach และ Kogan (อ้างใน ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2548, หน้า 170) ได้สร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบ 5 ฉบับ คือ

1. “พวกเดียวกัน” ให้พยายามนึกหาคำตอบที่แปลกใหม่ ไม่เหมือนใคร มาให้มากที่สุด จากสิ่งเร้าที่กำหนด เช่น รูปสี่เหลี่ยม
2. “ประโยชน์ของสิ่งของ” ให้บอกประโยชน์ของกระดาษหนังสือพิมพ์ที่อ่านแล้ว มาให้มากที่สุด
3. “ความเหมือน” โดยกำหนดสิ่งเร้าให้และนำมาเปรียบเทียบกัน เช่น แก้วกับโต๊ะมีอะไรคล้ายกันบ้าง
4. “ความหมายของภาพ” ให้บอกมาให้มากที่สุดว่าเมื่อดูภาพแล้วนึกถึงอะไรบ้าง
5. “ความหมายของเส้น” ให้ดูภาพที่เป็นเส้นแล้วบอกว่าเป็นอะไรได้บ้าง

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์จะใช้สิ่งเร้าซึ่งเป็นรูปภาพ เส้น หรือภาษา เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลได้แสดงความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ในลักษณะแปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งอาจจะทำได้โดยการวาดภาพ การต่อเติมภาพ การตั้งคำถาม การเปรียบเทียบ การแก้ปัญหา การบอกความหมาย การสมมติอย่างมีเหตุผล

เกณฑ์ในการตรวจคะแนนความคิดสร้างสรรค์

เกณฑ์การตรวจคะแนนความคิดสร้างสรรค์นั้น มีผู้ให้หลักเกณฑ์ไว้หลายท่าน เช่น สมศักดิ์ สินธุระเวชฎ์ (2548, หน้า 55 – 56) ได้ให้หลักเกณฑ์การตรวจคะแนนความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

1. ความคล่องในการคิด หมายถึง คะแนนที่ได้จากการนับภาพหรือจำนวนคำตอบที่แตกต่างกัน ให้คะแนนคำตอบละ 1 คะแนน โดยไม่คำนึงถึงว่าคำตอบจะซ้ำกับบุคคลอื่นหรือไม่
2. ความยืดหยุ่นในการคิด หมายถึง คะแนนที่ได้จากการนับจำนวนคำตอบที่ไม่อยู่ในทิศทางเดียวกันหรือคำตอบที่อยู่ในประเภทที่แตกต่างกัน โดยให้คะแนนประเภทละ 1 คะแนน
3. ความคิดริเริ่มในการคิด หมายถึง คะแนนที่นับตามสัดส่วนของการตอบ คำตอบใดที่กลุ่มตัวอย่างตอบซ้ำ ๆ กัน มาก ๆ จะได้คะแนนน้อยหรือไม่ให้เลย ถ้าคำตอบยิ่งซ้ำกับคนอื่นน้อยหรือไม่ซ้ำกับคนอื่นเลย จะได้คะแนนมากขึ้น โดยยึดตามวิธีการของ Cropley ดังรายละเอียดดังนี้

คำตอบซ้ำกัน	12	เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปให้	1	คะแนน
คำตอบซ้ำกัน	6 - 11	เปอร์เซ็นต์ให้	2	คะแนน
คำตอบซ้ำกัน	3 - 5	เปอร์เซ็นต์ให้	3	คะแนน
คำตอบซ้ำกันไม่เกิน	2	เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปให้	4	คะแนน

Torrance (อ้างถึงใน อารี พันธุ์มณี, 2549, หน้า 172-173) กล่าวถึงเกณฑ์ในการให้คะแนนความคิดสร้างสรรค์ที่ใช้ภาพเป็นสื่อ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความคล่องในการคิด หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวาดภาพที่ชัดเจน และมีปริมาณการตอบสนองได้มากในเวลาจำกัด โดยไม่คำนึงถึงว่าจะไปซ้ำกับบุคคลอื่นหรือไม่ โดยให้คำตอบละ 1 คะแนน
2. ความคิดริเริ่มในการคิด หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวาดภาพ โดยคำนึงถึงความแปลกใหม่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น โดยใช้เกณฑ์ที่เด็กตอบมากกว่า 5 เปอร์เซ็นต์ จัดเป็นความคิดธรรมดาจะได้คะแนนน้อยลงมาตามลำดับ
3. ความละเอียดลออในการคิด หมายถึง คะแนนที่ได้จากการนับรายละเอียดที่นำมาตกแต่งภาพให้ชัดเจน มีความหมายสมบูรณ์ขึ้น ให้คะแนนที่ได้จากการนับรายละเอียดที่นำมาตกแต่งภาพให้ชัดเจน มีความหมายสมบูรณ์ขึ้น โดยให้คะแนนตามรายละเอียดแต่ละส่วน ส่วนละ 1 คะแนน ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เช่น ต่อเติมรายละเอียด 1 – 5 ตำแหน่งได้คะแนน 1 คะแนน เป็นต้น

การให้คะแนนความคิดสร้างสรรค์ตามวิธีของ Torrance สรุปได้ว่าการให้คะแนนความคิดสร้างสรรค์แบบใช้ภาษาเป็นสื่อ นั้นแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ความคล่องในการคิด ความยืดหยุ่นในการคิด และความริเริ่มในการคิด ซึ่งมีหลักเกณฑ์เหมือนดังที่กล่าวมาแล้ว และความคิดริเริ่มมีเกณฑ์การให้คะแนนแตกต่างกัน คือ

คำตอบซ้ำกัน 5	เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปให้	3	คะแนน
คำตอบซ้ำกัน 2 – 4.99	เปอร์เซ็นต์ให้	2	คะแนน
คำตอบซ้ำกันน้อยกว่า 2	เปอร์เซ็นต์ให้	1	คะแนน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการตรวจให้คะแนนความคิดสร้างสรรค์ มีลักษณะดังนี้

1. ความคิดคล่องตัว หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบ โดยนับจำนวนคำตอบที่ได้ทั้งหมด ไม่คำนึงถึงว่าจะไปซ้ำกับบุคคลอื่นหรือไม่
2. ความคิดยืดหยุ่น หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบ โดยนับจากคำตอบที่อยู่ในประเภทที่แตกต่างกัน หรือจำนวนกลุ่มของคำตอบที่แตกต่างกัน
3. ความคิดริเริ่ม หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบ โดยนับจากสัดส่วนของคำตอบใดที่กลุ่มตัวอย่างตอบซ้ำกันมาก ๆ จะได้คะแนนน้อย ถ้าคำตอบยิ่งซ้ำกันน้อย จะได้คะแนนมาก
4. ความคิดละเอียดลออ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการนับรายละเอียดที่มาตกแต่งสิ่งเร้าที่กำหนดให้ มีความชัดเจน สมบูรณ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะวัดจากแบบทดสอบที่ใช้ภาพเป็นสื่อ และมีเกณฑ์การให้คะแนนโดยการจัดเป็นช่วง ๆ

การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

อารี พันธุ์มณี (2549, หน้า 219 – 220) ได้เสนอแนะแนวทางในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ดังนี้

1. การแสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์ สามารถแสดงในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวาดภาพระบายสี ดนตรี ศิลปะ การเล่นเกม การแก้ปัญหาต่างๆ เป็นต้น
2. ส่งเสริมบรรยากาศความคิดสร้างสรรค์ให้มากขึ้น ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอิสระ ไม่ถูกควบคุม
3. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนต้องทำให้อต่อเนื่องกัน
4. กระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดหลาย ๆ ด้าน ตลอดจนการแสดงอารมณ์

กรมวิชาการ (2547, หน้า 16 – 17) กล่าวว่า การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์อาจทำได้ทั้งทางตรงโดยการสอนและฝึกอบรม หรือทั้งทางอ้อมโดยการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเป็นอิสระในการเรียนรู้ หลักการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ มีดังนี้

1. ยอมรับคุณค่าและความสามารถของคนอื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. แสดงและเน้นให้เห็นว่าความคิดของเขามีคุณค่าและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์
3. เห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของเด็ก
4. อย่าพยายามกำหนดรูปแบบเพื่อให้ทุกคนมีความคิดและบุคลิกภาพเดียวกัน
5. อย่าสนับสนุนหรือให้รางวัลเฉพาะงานที่มีผู้ทดลองทำแล้วเป็นที่ยอมรับ ควรให้ผลงานที่แปลกใหม่มีโอกาสได้รับรางวัลและคำชมเชยบ้าง
6. ส่งเสริมให้ใช้จินตนาการของตนเอง โดยยกย่องชมเชยเมื่อมีจินตนาการที่แปลกและมีคุณค่า
7. กระตุ้นและส่งเสริมให้เรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ
8. ส่งเสริมให้ถาม ให้ความสนใจในคำถาม และชี้แนะแหล่งคำตอบ
9. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ความคิดแปลก ๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง
10. พึงระลึกอยู่เสมอว่าการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ต้องใช้เวลาและค่อยเป็นค่อยไป

กระบวนการคิดสร้างสรรค์

อาวี พันธุ์มณี (2549, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของกระบวนการคิดสร้างสรรค์ไว้ว่าเป็นวิธีการคิดหรือกระบวนการทำงานของสมองอย่างมีขั้นตอน และสามารถคิดแก้ปัญหาได้สำเร็จ ซึ่งออสบอร์น (Osborn, อ้างใน พันธุ์มณี, 2549, หน้า 8) ได้เสนอไว้ว่ากระบวนการคิดสร้างสรรค์มี 7 ขั้นตอน คือ

- ขั้นที่ 1 การชี้ถึงปัญหา เป็นการระบุหรือทราบประเด็นปัญหา
- ขั้นที่ 2 การเตรียมและรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นเตรียมการรวบรวมข้อมูล
- ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ เป็นขั้นคิดพิจารณาและแจกแจงข้อมูล
- ขั้นที่ 4 การใช้ความคิดหรือคัดเลือกเพื่อหาทางเลือกต่าง ๆ เป็นขั้นพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ และหาทางเลือกที่เป็นไปได้ไว้หลาย ๆ ทาง
- ขั้นที่ 5 การคิดและการทำให้กระจ่าง เป็นขั้นที่ทำให้จิตว่าง และในที่สุดก็เกิดความคิดที่กระจ่างขึ้น
- ขั้นที่ 6 การสังเคราะห์ เป็นการบรรจุชิ้นส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
- ขั้นที่ 7 การประเมินผล เป็นการคัดเลือกจากคำตอบที่มีประสิทธิภาพที่สุด

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์ (2548, หน้า 34 – 36) กล่าวว่า การส่งเสริมและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้

1. บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครองในการส่งเสริมและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

บุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ได้แก่ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองของเด็ก เพราะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่สุดและเป็นครูคนแรกของลูก พื้นฐานการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ส่วนหนึ่ง ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม และตอบสนองความต้องการของเด็กตามวัย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เจริญงอกงามอย่างต่อเนื่องพร้อมกันไป ถ้าเด็กไม่ได้รับการกระตุ้นที่ดี ที่ถูกต้องในตอนต้นของชีวิตแล้ว ลักษณะความสามารถที่ติดตัวมาแต่กำเนิดก็จะไม่เจริญงอกงามอีกต่อไป การเลี้ยงลูกด้วยความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น อภิปรายร่วมกัน ยอมรับการตัดสินใจ ตลอดจนการเลี้ยงลูกแบบประชาธิปไตยมีส่วนส่งเสริมคุณลักษณะความคิดสร้างสรรค์

2. บทบาทของครูในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

ครูที่มีประสิทธิภาพและสามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ได้ ควรประกอบด้วยบุคลิกภาพที่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ อาทิ พันธุ์มณี (2549, หน้า 95) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพที่จำเป็นของครูที่มีความคิดสร้างสรรค์ คือ ควรเป็นผู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรอบรู้ และเป็นแหล่งความรู้ มีความกระตือรือร้น สนใจศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ นำเทคนิควิธีการสอนแปลก ๆ ใหม่ ๆ มาทดลอง สามารถชี้แนะและกระตุ้นให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้

3. การสร้างบรรยากาศและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

การสร้างบรรยากาศในที่นี้ หมายถึง บรรยากาศในห้องเรียน โรงเรียนและภายในบ้าน ต้องเป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยการยอมรับและกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โรเจอร์ (Rogers, 1970, อ้างใน อาทิ พันธุ์มณี, 2549, หน้า 89) พบว่า ภาวะที่ส่งเสริมให้บุคคลกล้าคิดอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ ภาวะที่บุคคลรู้สึกปลอดภัย ซึ่งเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองมีค่าและได้รับการยอมรับ รวมทั้งภาวะที่มีเสรีภาพในการแสดงออกโดยไม่ถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินค่า

4. หลักสูตร

สภาพการศึกษาที่เหมาะสมจะช่วยให้ทำให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ หลักสูตรในโรงเรียนควรมีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ด้วย

ฮอลล์แมน (Hallman, 1971, อ้างใน สายสุณีย์ ศุภกรตรีย์, 2547, หน้า 17 – 18) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์แก่นักเรียน ดังนี้

1. ให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จากความคิดริเริ่มของตัวเอง ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนอยากเป็นผู้ค้นพบและอยากเป็นผู้ทดลอง
2. จัดบรรยากาศในการเรียนรู้แบบเสรี ให้นักเรียนมีอิสระในการคิดและการแสดงออกที่มีอิสระในการศึกษาค้นคว้าในกรอบของความสนใจ และความสามารถของเขาครูต้องไม่กระทำตัวเป็นเผด็จการทางความคิด
3. สนับสนุนให้นักเรียนเรียนรู้เพิ่มขึ้น โดยการให้ข้อมูลข่าวสารที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้นด้วยตนเอง
4. ส่งเสริมกระบวนการคิดสร้างสรรค์ โดยช่วยให้นักเรียนคิดหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลในรูปแบบที่แปลกใหม่กว่าเดิม ส่งเสริมการคิดจินตนาการ ส่งเสริมให้นักเรียนมีความกล้าเสี่ยงทางสติปัญญา (Intellectual Risk)
5. ไม่เข้มงวดกับผลหรือคำตอบหรือข้อสรุปที่ได้จากการค้นพบของนักเรียนจนเกินไป ครูต้องไม่ให้ความสำคัญของความคลาดเคลื่อนจนเกินไปนัก ต้องยอมรับว่าความคลาดเคลื่อนและความผิดพลาดนั้นเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้
6. ส่งเสริมให้นักเรียนมีความยืดหยุ่นทางสติปัญญา (Intellectual Flexibility) โดยช่วยให้นักเรียนคิดหาคำตอบหรือแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ด้วยการพยายามคิดหาความหมายใหม่ โดยใช้ประสบการณ์เดิมในบริบทใหม่ ไม่ยึดมั่นกับประสบการณ์เดิมเพียงด้านเดียว
7. สนับสนุนให้นักเรียนรู้จักประเมินผลสัมฤทธิ์และความก้าวหน้าของตนด้วยตนเอง ให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ และรู้จักประเมินตนเอง พยายามหลีกเลี่ยงการใช้เกณฑ์มาตรฐานหรือข้อสอบมาตรฐาน
8. ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้วางไวต่อการเรียนรู้ในสิ่งเร้า ทั้งในด้านความรู้สึกละปัญหา ด้านสังคมและบุคคล
9. ส่งเสริมให้นักเรียนตอบปัญหาประเภทปลายเปิดที่มีความหมายและไม่มีคำตอบที่เป็นจริง ที่แน่นอน ตายตัว คำถามประเภทนี้จะสนับสนุนให้นักเรียนค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม
10. เปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เข้าใจกระบวนการโดยตลอด

11. ฝึกให้นักเรียนต่อสู้กับความล้มเหลวและความคับข้องใจ ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มักมีความสามารถที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่คลุมเครือและสามารถจัดการกับสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม

12. ฝึกให้นักเรียนพิจารณาปัญหาในภาพรวมมากกว่าพิจารณาปัญหาย่อย ๆ ให้อ่านและทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจปัญหาเหล่านั้น

ทอร์เรนซ์ (Torrance. 1969, อ้างใน อารี พันมณี, 2549, หน้า 97-99) ได้เสนอกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ไว้ 3 ลักษณะ โดยเชื่อว่าเป็นพื้นฐานที่จะกระตุ้นและจูงใจให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ คือ

1. ลักษณะความไม่สมบูรณ์ การเปิดกว้าง (Incompleteness Openness) เป็นลักษณะพื้นฐานแรกที่สุดในกระบวนการเรียนรู้โดยวิธีการสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา มีเทคนิควิธีสอนหลายวิธีที่จะก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยอาศัยความไม่สมบูรณ์ไปกระตุ้นการเรียนรู้ให้เกิดความอยากรู้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยปกติเทคนิควิธีการสอนนี้จะทำก่อนเริ่มบทเรียน การให้การบ้าน และการทำกิจกรรมอื่น ๆ

2. ลักษณะการสร้างหรือผลิตบางสิ่งบางอย่างขึ้นมาก (Producing Something and Using It) วิธีหนึ่งที่ทอร์เรนซ์ได้เสนอในกระบวนการเรียนรู้คือสร้างสรรคและการแก้ปัญหา คือการให้ผู้เรียนสร้างหรือให้ผลิตงานบางอย่างที่เป็นประโยชน์ขึ้น ซึ่งวิธีนี้ มาเยอร์และทอร์เรนซ์นำมาใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ลักษณะการใช้คำถามของเด็ก (Using Pupil Question) ความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก ๆ ทำให้เขาถามคำถามต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ถามคำถามและครูต้องยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นรางวัลแก่เด็กมากกว่าการที่เด็กได้ค้นพบคำตอบที่เขาถาม แต่มิได้หมายความว่าครูจะต้องตอบคำถามนั้นในทันทีทุกครั้ง แต่ครูต้องหาวิธีการย่วยุหรือใช้คำถามกลับเพื่อให้เด็กหาคำตอบเองจากแหล่งความรู้ที่เด็กสามารถค้นหาคำตอบได้ด้วยตัวเอง เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เด็กจะพอใจและเรียนรู้สร้างสรรค์

การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเด็กและสามารถส่งเสริมให้พัฒนาได้ แต่จะพัฒนาได้มากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการส่งเสริมต่าง ๆ ถ้ามีวิธีการถูกต้องย่อมจะทำให้ความคิดสร้างสรรค์พัฒนาได้มากขึ้น วิธีการที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์นั้นมีหลายวิธีด้วยกัน และต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากที่บ้านและทางโรงเรียน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (อารี พันธุ์มณี, 2549, หน้า 72 – 75)

1. **บ้าน** ผู้ปกครองต้องส่งเสริมให้เด็กมีความคิดเป็นของตัวเอง กล่าวแสดงความคิดเห็น และไม่สกัดกั้นความคิดเห็นของเด็ก เพราะจากประวัติศาสตร์การค้นคว้าที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย ยกตัวอย่าง เช่น โคลัมบัส กล่าวคัดค้านความเชื่อเก่า ๆ ว่าโลกแบนทำให้คนรุ่นต่อมามีทราบดีว่าโลกกลม เบนจามิน แฟรงคิน ไม่ยอมเชื่อเรื่องทเวดา เขาจึงพบประจุไฟฟ้าในบรรยากาศ ดาวรีน ไม่ยอมเชื่อพระเจ้าเป็นผู้สร้างมนุษย์จึงทำให้เขาคิดทฤษฎีวิวัฒนาการมาจากต้นตระกูลลิงชนิดหนึ่ง นักคิด นักค้นคว้าเหล่านี้ คือ ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์สูงโดยได้รับการส่งเสริมให้รู้จักคิด กล่าวคิด และกล้าแสดง แต่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กของคนไทยยังนิยมส่งเสริมให้เป็นคนหัวอ่อน ยอมทำตามคำสั่งของผู้ใหญ่ทุกประการ ส่งผลสะท้อนให้สังคมไทยเป็นสังคมที่มีการทำงานโดยทำตามคำสั่งจากเบื้องบน ซึ่งจะเห็นได้จากความสัมพันธ์ระหว่างผู้น้อยกับผู้ใหญ่ระหว่างผู้บังคับบัญชาชั้นต่ำกับชั้นสูง

2. **โรงเรียน** บทบาทของโรงเรียนนั้นมีส่วนช่วยให้เด็กได้ค้นพบความคิดใหม่ ๆ และสามารถพัฒนาความคิดให้ก้าวหน้าได้เต็มที่

โรงเรียนที่มีบรรยากาศส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ คือ โรงเรียนที่มีลักษณะ ดังนี้

- ยอมรับความเป็นเอกลักษณ์ในการรับรู้และการคิด
- เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดของตนเองโดยเฉพาะ
- เด็กได้ทดลองริเริ่มและได้ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ

ส่วนทาง โรงเรียนที่มีบรรยากาศไม่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ คือ โรงเรียนที่มีลักษณะ ดังนี้

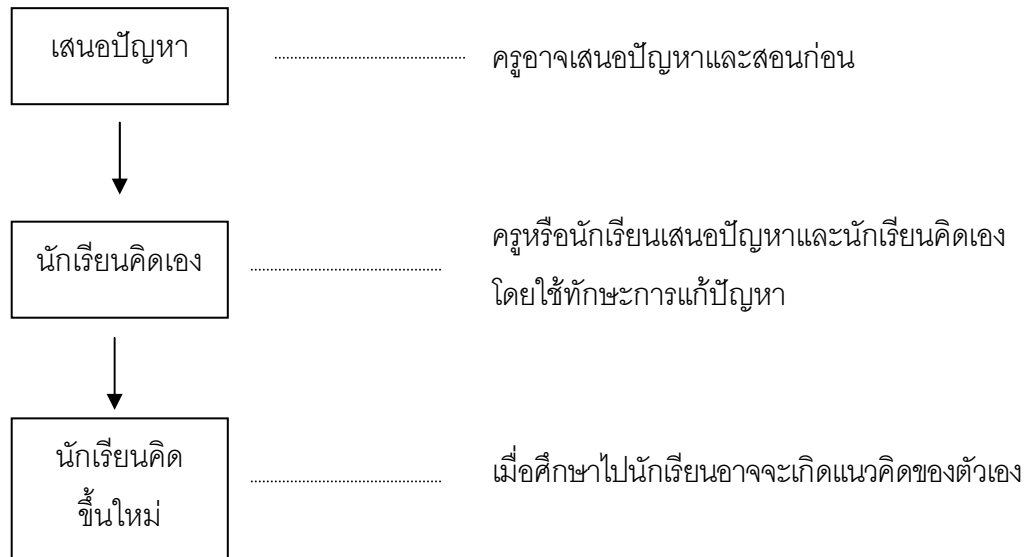
- เน้นความรู้ด้านเนื้อหา
- เน้นการท่องจำข้อเท็จจริงตามหลักสูตร ซึ่งเป็นปัญหาที่มีคำตอบแน่นอนอยู่แล้ว
- เด็กเรียนและทำตามคำสั่ง

3. **ห้องเรียน** บรรยากาศในห้องเรียนมีผลต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กมาก ห้องเรียนที่เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นใหม่ ๆ แปลก ๆ ของตนเองได้อย่างเต็มที่ ย่อมเป็นห้องเรียนที่สนับสนุนการคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนได้มากกว่าห้องเรียนที่เด็กต้องทำตามคำสั่งและต้องทำตามระเบียบแบบแผนที่กำหนดไว้เพราะเมื่อเด็กมีอิสระในการคิด การทำ และการตัดสินใจแล้ว ย่อมทำให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้

4. **ครู** เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะพุ่มพักและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ให้เจริญเติบโต เด็กคนใดมีแววเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ ครูควรหาทางช่วยให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาอย่างเต็มที่ กล่าวคือ ครูควรเน้นให้เด็กคิดสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ไม่ควรให้เด็กนั่งฟังครูพูด แล้วจดไปท่องจำ ควรให้เด็กได้ใช้ความคิดโต้แย้ง และแสดงเหตุผลด้วย

5. **การเรียนการสอน** ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครูมีวิธีสอนต่าง ๆ มากมาย ซึ่งวิธีสอนบางอย่างก็ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ บางอย่างก็ไม่ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีนักการศึกษาได้ทำการทดลองเกี่ยวกับเรื่องวิธีการสอนนี้ โดยเปรียบเทียบวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของเด็กในกลุ่มหนึ่งด้วยวิธี "Brainstorming" คือ ให้ทุกคนพูดวิธีแก้ปัญหาออกมาเท่าที่คิดได้ โดยไม่มีการวิจารณ์ว่าเป็นวิธีที่ดีหรือไม่ดี ตรงจุดหรือไม่ตรงจุด ส่วนกลุ่มที่สองให้เสนอวิธีแก้ปัญหาเฉพาะความคิดที่ดีและตรงจุด หรือมีความสัมพันธ์กับเรื่อง เมื่อให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกทั้งสองแบบไปแก้ปัญหาพบว่าภายในระยะเวลาที่เท่ากัน กลุ่ม "Brainstorming" มีความคิดแก้ปัญหาได้มากกว่า และได้ผลดีกว่ากลุ่มที่จะต้องคิดเฉพาะความคิดที่ดี ตรงจุด และเกี่ยวข้องกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะการกำหนดให้คนคิดเฉพาะสิ่งที่ถูกต้องนั้น ทำให้แนวคิดบางอย่างถูกยับยั้ง เพราะกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ ส่วนการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดอย่างอิสระโดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกต้อง และไม่ถูกต้องวิจารณ์ แบบ Brainstorming นั้น ทำให้คนคิดวิธีแก้ปัญหาได้มากมายหลายทาง และสามารถเลือกทางที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดด้วย อันเป็นวิธีการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ฉะนั้นการเรียนการสอนครูจึงไม่ควรกำหนดให้ตอบแต่ในสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น แต่ควรส่งเสริมให้เด็กกล้าตอบทุกสิ่งทุกอย่างที่เด็กคิดโดยไม่จำเป็นต้องเป็นคำตอบที่ถูกต้องเสมอ และไม่ควรรลงโทษเด็กเมื่อเด็กตอบผิด

ยุพิน พิพิธกุล (2549, หน้า 39) ได้เสนอแนะการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ดังนี้



ภาพ 3 ผังการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมเยอร์และจีเฮอร์ (Mayer and Geher, 1996, อ้างใน เทิดศักดิ์ เดชคง, 2547, หน้า 104) ทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างความสามารถในการเชื่อมโยงความคิดกับอารมณ์ของแต่ละบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมทดลอง 321 คน ผู้เข้าร่วมทดลองทุกคนจะได้อ่านข้อความที่กลุ่มเป้าหมายเขียนไว้หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมทดลองเดาความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมายจากข้อความที่กลุ่มเป้าหมายเขียน ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์หลายอย่างในการประเมินความสามารถในการอ่านความรู้สึกของผู้เข้าร่วมทดลอง ทั้งความเห็นพ้องกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองเองและกลุ่มเป้าหมาย ผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีความเห็นพ้องกับความคิดของกลุ่มตนเอง และกลุ่มเป้าหมายในระดับสูง จะมีคะแนนการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (ความรู้สึกร่วม) สูงกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองคนอื่น ๆ และมีคะแนนการใช้อารมณ์ในการป้องกันตนเองต่ำ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าการแก้ปัญหาทางอารมณ์ต้องการความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นพอ ๆ กับความสามารถทางปัญญาด้านอื่น ๆ

แลม และเคอร์บาย (Lam and Kirby, 2002, อ้างใน ฉัตรฤดี สุภปลั่ง, 2547, หน้า 112) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ เชาวน์ปัญญา และผลการปฏิบัติงานส่วนบุคคล ที่เน้นการใช้ความคิดมากกว่าระดับที่สามารถอธิบายได้โดยเชาวน์ปัญญา โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 304 คน ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ทำการวัดผลการปฏิบัติงานโดยใช้แบบทดสอบที่เป็นข้อเขียน การวัดเชาวน์อารมณ์โดยใช้ Multifactor Emotion Intelligence Scales (MEIS) ที่พัฒนาขึ้นโดยเมเยอร์ และคณะในปี 1997 ซึ่งแบ่งความสามารถทางด้านเชาวน์อารมณ์ และใช้ Living IQ Scale เพื่อวัดเชาวน์ปัญญา ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวม องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในการรับรู้อารมณ์ และด้านการจัดระเบียบอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานที่เน้นการใช้ความคิด และสามารถทำนายผลการปฏิบัติงานได้ดีกว่าระดับที่สามารถอธิบายได้ด้วยเชาวน์ปัญญา

ฉัตรฤดี สุภปลั่ง (2547) ทำการศึกษาผลของบุคลิกภาพตามแนวคิด 16 PF ของ แคทเทิลล์และเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดโกลแมน ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ สำหรับหัวหน้างานพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า มีคุณภาพของการให้บริการ ($r = .13$) ส่วนองค์ประกอบบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ คือ อากาญ ($r = .37$) มีมโนธรรม ($r = .24$) วุฒิภาวะทางอารมณ์ ($r = .23$) และทำตามสบาย ($r = .16$) ส่วนองค์ประกอบบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับเชาวน์อารมณ์โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ คือ มักรู้สึกผิด ($r = .32$) เครียด ($r = .27$) และ ฟุ้งตนเอง ($r = .26$)

สายสุณีย์ ศุภเรี๋ย (2547) ทำการศึกษาและเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดโกลแมนของวิศวก รุ พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 239 คน โดยวิศวก รุ และพยาบาลที่ประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่มีอายุงานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป และมีตำแหน่งในระดับหัวหน้า นักร้องที่ประสบความสำเร็จ คือ นักร้องที่มีอัลบั้มเป็นของตนเอง 2 ชุดขึ้นไป และพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ คือ พระสงฆ์ที่มีการศึกษา พระปริยัติธรรมแผนกธรรมระดับนักธรรมเอก และแผนกบาลี เปรียญธรรม 6 ประโยคขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่าทุกกลุ่มมีคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวม และเชาวน์อารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ อยู่ในระดับสูง โดยพยาบาลมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงที่สุด

กนกศิลป์ พุทธิศิลป์พรสกุล (2547) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในหน่วยงานกับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานครทั้งโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง และยังพบว่าสภาพแวดล้อมในหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาล ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร

สุภารัตน์ หนูหอม (2548) ทำการศึกษาอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีผลต่อความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : กรณีศึกษาโรงพยาบาลศิริราช ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวมและทุกมิติ มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด หรืออาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงจะมีระดับความเครียดต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหา และหลีกเลี่ยงการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

นภาพร วิจารย์ปรีชา (2548) ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ และผลการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลภาครัฐ จำนวน 450 คน ผลการวิจัยพบว่าพยาบาลซึ่งมีอายุงานที่แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน และยังพบว่าพยาบาลประจำการที่มีผลการปฏิบัติงานได้ตามมาตรฐาน และพยาบาลประจำการที่มีผลการปฏิบัติงานต่ำกว่ามาตรฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ชุติมา วงษ์สวัสดิ์ (2548) ทำการศึกษาภาวะผู้นำ การจัดการกับความขัดแย้งและเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสิงห์บุรี ผลการวิจัยพบว่า อายุ ระดับ อายุงาน และสภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีเชาวน์อารมณ์ที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าพยาบาลวิชาชีพที่มีภาวะผู้นำและการจัดการกับความขัดแย้งที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน

กฤติกา หล่อวัฒนาวงศ์ (2548) ทำการศึกษาและเปรียบเทียบบุคลิกภาพตามแนวคิดห้าองค์ประกอบเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดโกลแมน (Goleman, 1999) และความพึงพอใจในลักษณะงานของผู้ปฏิบัติงานฝ่ายชายของโรงแรมในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าผู้ปฏิบัติงานฝ่ายชายโรงแรมในกรุงเทพมหานครที่มีองค์ประกอบทางเชาวน์อารมณ์ด้านในด้านหนึ่งสูง ซึ่งได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง หรือด้านการจัดการระเบียบอารมณ์ของตน

หรือด้านการจูงใจตนเอง หรือด้านการเห็นใจผู้อื่น หรือด้านทักษะสังคม จะมีความพึงพอใจในลักษณะงานสูงกว่าผู้ปฏิบัติงานฝ่ายชายที่มีองค์ประกอบเซวาร์นอารมณ์ในด้านเดียวกันต่ำ

วชิรา คิดการ (2549) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเซวาร์นอารมณ์และรูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งตามแนวคิด โธมัส – คิลแมน : กรณีศึกษาพยาบาลปฏิบัติการ โรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่างานพยาบาลที่มีลักษณะหน้าที่การปฏิบัติงานแตกต่างกันมีคะแนนเซวาร์นอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน และยังพบว่าเซวาร์นอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับการแก้ไขความขัดแย้งรูปแบบการหลีกเลี่ยง

สุรินทร์ หนูอินทร์ (2549) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพการบริการของเจ้าหน้าที่ให้บริการนักศึกษาตามการรับรู้ของหัวหน้า : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน และรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันจะมีความฉลาดทางอารมณ์ และมีคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานแตกต่างกันโดยความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้าในด้านรูปธรรมที่ปรากฏ ($r = .161$) ด้านความน่าเชื่อถือ ($r = .151$) ด้านการตอบสนองต่อผู้รับบริการ ($r = .144$) ด้านการให้ความมั่นใจแก่ผู้รับบริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานโดยรวม ($r = .183$)

นฤมล พันธุ์พานิชย์ (2549) ทำการสร้างแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ตามทฤษฎีโครงสร้างทางสติปัญญาของกิลฟอร์ด (Guilford Structure of Intellect Theory) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 8 ฉบับ โดยให้คะแนน 4 องค์ประกอบ คือ ด้านคิดคล่องแคล่ว ด้านคิดยืดหยุ่น ด้านคิดริเริ่ม และด้านคิดละเอียดลออ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 400 คน ทำการทดสอบเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น และค่าความเที่ยงตรง ผลการวิจัยพบว่าได้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคุณภาพตามเกณฑ์สามารถนำไปใช้วัดความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 จังหวัดร้อยเอ็ดได้

จักรกฤษณ์ สันตมาศ (2549) ทำการศึกษาและเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ของ นักศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดอุบลราชธานี ด้านความคิด คล่อง ด้านความคิดริเริ่ม ด้านความคิดยืดหยุ่น และด้านความคิดละเอียดลออ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดอุบลราชธานี ที่กำลังศึกษา ในภาคเรียนที่ 2 จำนวน 838 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบทดสอบความคิด สร้างสรรค์รูปภาพของทอแรนซ์ ซึ่งรศ.ดร.ประสาธ อิศรปรีดา ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการทดสอบ สมมติฐาน ได้แก่ t-test (Independent Sample) และ F-test ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชาย มีคะแนนความคิดยืดหยุ่นเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ นักศึกษาทั้ง 2 เพศมีความคิดริเริ่ม ความคิดคล่อง และความคิดละเอียดลออไม่แตกต่างกัน

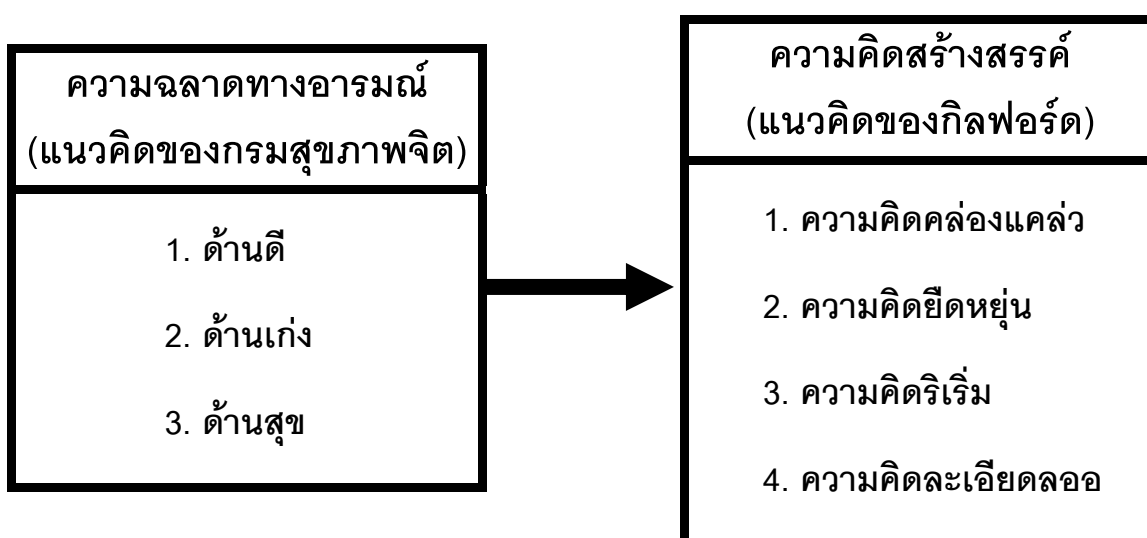
บุปผา สาคร (2550) ทำการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ด้วยแบบฝึก ความคิดอเนกนัยด้านสัญลักษณ์ในแต่ละผลผลิตตามแนวทฤษฎีของกิลฟอร์ดสำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ จำนวน 44 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ เก็บข้อมูล คือ แบบฝึกความคิดอเนกนัยด้านสัญลักษณ์ในแต่ละผลผลิตตามทฤษฎีของกิลฟอร์ด ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกความคิดอเนกนัยด้านสัญลักษณ์ในแต่ละผลผลิต ตามทฤษฎีของกิลฟอร์ด มีพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ด้านความคิดคล่อง ด้านความคิดยืดหยุ่น และด้านความคิดริเริ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันทนา เนื่องอนันต์ (2550) ทำการศึกษาความคิดสร้างสรรค์โดยใช้ทฤษฎีกิลฟอร์ดของ ผู้ต้องขังวัยหนุ่มที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี กระทำตามคำพิพากษาของศาลเป็นความผิด ครั้งแรกมีโทษจำคุกตัดสินไม่เกิน 30 ปี ถูกคุมขังในทัณฑสถานจังหวัดปทุมธานี จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ตามแนวทางทฤษฎีกิลฟอร์ด ด้านความคิดริเริ่ม ด้านความคิดคล่องแคล่ว ด้านความคิดยืดหยุ่น ด้านความคิดละเอียดลออ ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 57 ทำคะแนนจากแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ได้ที่ระดับดี (40-47 คะแนน)

อาทิตย์ อาจหาญ (2550) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์ทางภาษา ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และความสามารถในการแก้ปัญหา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ช่างอุตสาหกรรม สังกัดสถาบันอาชีวศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 304 คน ได้มาโดยการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ แบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ทางภาษา แบบทดสอบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แบบทดสอบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สหสัมพันธ์คานนิคอลล ผลการวิจัยพบว่าความคิดสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์ทางภาษา ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิด เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตและความคิดสร้างสรรค์ของกิลฟอร์ดในการสร้างกรอบแนวคิด โดยเชื่อว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะส่งผลให้มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีเช่นกัน



ภาพ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย