

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการศึกษาและรวบรวมมาเสนอ ดังนี้

ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ค.ศ. 1937 เดวิด เวคสเลอร์(David Wechsler) ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางปัญญา (IQ) ว่า “เป็นความสามารถหลายๆ ด้านรวมกันของคนๆ หนึ่งในการลงมือทำสิ่งต่างๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย คิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ” และส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับเขาวัวปัญญานั้น มีองค์ประกอบใหญ่ๆ 3 ด้าน คือ อารมณ์ บุคคลและสังคม ดังนั้นการวัดคนหนึ่งคนแล้ววัด IQ นั้นถือว่าการทดสอบคนหนึ่งคนที่ไม่สมบูรณ์

ค.ศ. 1983 การ์ดเนอร์(Howard Gardner) เริ่มใช้คำว่า ความฉลาดรอบด้าน (multiple intelligence) เสนอเรื่องความสามารถความสามารถภายในตัวบุคคล (intrapersonal intelligence) และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น (interpersonal intelligence) ว่ามีความสำคัญในการประเมินพอๆ กับ IQ ได้นำเสนอความสามารถหลัก 8 ด้านที่สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ในเด็ก คือ ด้าน คณิตศาสตร์/ความคิดเชิงเหตุผล ภาษา มิติสัมพันธ์ ดนตรี การเคลื่อนไหว การรู้จักตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น ความรอบรู้ธรรมชาติ

ค.ศ. 1990 ซาโลเวย์และเมเยอร์(Peter Salovey, John Mayer) เริ่มใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายความว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการชี้นำความคิด และการกระทำของตนเองได้”

ค.ศ. 1995 แดเนียล โกลแมน(Daniel Goleman) ได้ทำการวิจัยเขียนหนังสือเรื่อง EQ เป็นที่รู้จักแพร่หลาย

ความหมายของอีคิว

อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อีคิว ถือเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยา เพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำคัญอย่างจริงจังเมื่อ 10 กว่าปีมานี้ เดิมเคยเชื่อกันว่า ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข

ต่อมา นักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคนๆ หนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระบะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกละเลยไปอย่างน่าเสียดาย

จนกระทั่ง ในปีค.ศ.1990 ซาโลเวย์และเมเยอร์ สองนักจิตวิทยาได้นำความคิดนี้มาพูดถึงอีกครั้ง โดยเอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์ เป็นครั้งแรกว่า "เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นสามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ"

จากนั้น แดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ก็สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจังโดยได้เขียนเป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของอีคิวว่า "เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่าง ๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง"

หลังจาก หนังสือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของแดเนียล โกลแมน ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ กลายเป็นเรื่องฮิตที่มาแรงแซงหน้าไอคิวไปในระยะหลัง

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น

Emotional Intelligence

Emotional Ability

Interpersonal Intelligence

Multiple Intelligence

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ

1. ความดี
2. ความเก่ง
3. ความสุข

ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้ง ได้อย่างสร้างสรรค์

ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง
พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ความภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื่อมั่นในตนเอง

ความพึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ความสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลรวมของความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น และความสามารถในการ
การแก้ไขความขัดแย้งได้

ความเข้าใจตนเอง หมายถึง ความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

ความเข้าใจผู้อื่น หมายถึง ความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่าง
เหมาะสม

ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งได้ หมายถึง เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไป
ได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

Emotional Quotient (Daniel Goleman) สรุปว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. ความสามารถส่วนตัว (personal competence) ที่จะตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (self awareness)
รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง (self regulation) และสามารถสร้างแรงจูงใจด้วยตนเองได้ (self
motivation)

2. **ความสามารถในการเข้าสังคม (social competence)** ในการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น (empathy) และทักษะการเข้าสังคม (social skill) คือสร้างและรักษาความสัมพันธ์ได้นาน

ความแตกต่างระหว่างอีคิวกับไอคิว

ไอคิว หรือ Intelligence Quotient หมายถึง ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง

อีคิว หรือ Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

ไอคิว เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก

อีคิว ถึงแม้จะเป็นศักยภาพทางสมองเหมือนกันแต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้

ไอคิว สามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนได้

อีคิว ไม่สามารถระบุชี้ออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลข

การวัดไอคิว เกิดขึ้นครั้งแรกในปีค.ศ.1905 โดยนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสที่ต้องการแยกบุคคลปัญญาอ่อนออกจากคนปกติ เพื่อจะได้จัดการศึกษาให้เหมาะสม โดยใช้การเปรียบเทียบระหว่างความสามารถที่ควรจะเป็นกับอายุสมองแล้วคำนวณออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์

ปัจจุบัน การวัดไอคิวมักใช้แบบทดสอบของเวสเลอร์ ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ปีค.ศ.1930 โดยอาศัยงานวิจัยของนักวิชาการและนักการทหาร เป็นกลุ่มข้อทดสอบทั้งหมด 11 กลุ่ม เป็นกลุ่มที่ต้องใช้ภาษาโต้ตอบ 6 กลุ่ม ไม่ต้องใช้ภาษาโต้ตอบ 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป เป็นคำถามเพื่อตรวจวัดความสนใจความรู้รอบตัว
2. ความคิด ความเข้าใจ
3. การคิดคำนวณ
4. ความคิดที่เป็นนามธรรม โดยให้หาความเหมือน
5. ความจำระยะสั้น โดยใช้การจำจากตัวเลข
6. ภาษาในส่วนของการใช้คำ
7. การต่อภาพในส่วนที่ขาดหายไป
8. การจับคู่โครงสร้าง โดยดูจากรูปร่างหรือลวดลาย
9. การเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ
10. การต่อภาพเป็นรูป ด้วยการต่อจิ๊กซอว์
11. การหาความสัมพันธ์ของตัวเลขและสัญลักษณ์

การวัดไอคิว เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมิน เพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน

ดี

1. การควบคุมตนเอง
2. ความเห็นใจผู้อื่น
3. ความรับผิดชอบ

เก่ง

4. การมีแรงจูงใจ
5. การตัดสินใจแก้ปัญหา
6. สัมพันธภาพกับผู้อื่น

สุข

7. ความภูมิใจในตนเอง
8. ความพอใจในชีวิต
9. ความสุขสงบทางใจ

เนื่องจากไอคิวสามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ จึงมีผู้ให้ความสำคัญกับไอคิวมาโดยตลอด เด็กที่เรียนเก่ง จะมีแต่คนชื่นชม พ่อแม่ครูอาจารย์รักใคร่ ต่างจากเด็กที่เรียนปานกลางหรือเด็กที่เรียนแย้มักไม่ค่อยเป็นที่สนใจ หรือถูกดูว่า ทั้ง ๆ ที่เด็กเหล่านี้อาจจะมีความสามารถทางด้านอื่น เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เพียงแต่ไม่มีความถนัดเชิงวิชาการเท่านั้นเอง

มาในช่วงหลังๆ ความเชื่อมั่นในไอคิวเริ่มสั่นคลอนเมื่อมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการวัดและความสำคัญของไอคิว จนในที่สุดเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมาจึงยอมรับกันว่า แท้จริงแล้ว ในความเป็นจริง ชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่นๆ อีกมากมายที่นอกเหนือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง ความสามารถเหล่านี้อาจจะช่วยให้คนๆ หนึ่งได้เรียน ได้ทำงานในสถานที่ดีๆ แต่คงไม่สามารถเป็นหลักประกันถึงชีวิตที่มีความสุขได้

ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยชิ้นหนึ่งในรัฐแมสซาชูเซต สหรัฐอเมริกาที่ศึกษาความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก 450 คน นานถึง 40 ปี พบว่าไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต และพบว่า

ปัจจัยที่สามารถจะทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ดีกว่า กลับเป็นความสามารถด้านต่างๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกับไอคิว เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์ และการเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดี

ตัวอย่างงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่ง คือ การติดตามเก็บข้อมูลจากผู้ที่จบปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์ 80 คน ตั้งแต่ตอนที่ยังศึกษาอยู่ไปจนถึงบั้นปลายชีวิตในวัย 70 ปี พบว่าความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคมมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวถึง 4 เท่า

การจัดค่าระดับไอคิว

ฉลาดมาก	(Very superior)	130 ขึ้นไป
ฉลาด	(Superior)	120-129
สูงกว่าปกติ	(Bright normal)	110-119
ปกติ	(Normal)	90-109
ต่ำกว่าปกติ	(Dull normal)	80-89
คาบเส้น	(Borderline)	70-79
ปัญญาอ่อน	(Mental retardation)	ต่ำกว่า 70

การจัดค่าระดับอีคิว ของกรมสุขภาพจิตไทย

ช่วงคะแนนปกติ (อายุ 12 - 17 ปี)

ด้านย่อย	คะแนนต่ำกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนสูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	6-13	14-18	19-24
2. ความเห็นใจผู้อื่น	6-15	16-20	21-24
3. ความรับผิดชอบ	6-15	16-22	23-24
4. การรู้จักและมีแรงงูใจในตนเอง	6-13	14-20	21-24
5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	6-12	13-19	20-24
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	6-13	14-20	21-24
7. ความภูมิใจในตนเอง	4-8	9-13	14-16
8. ความพึงพอใจในชีวิต	6-15	16-22	23-24
9. การมีความสุขสงบทางใจ	6-14	15-21	22-24

ช่วงคะแนนปกติ (อายุ 18 - 25 ปี)

ด้านย่อย	คะแนนต่ำกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนสูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	6-13	14-18	19-24
2. ความเห็นใจผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
3. ความรับผิดชอบ	6-16	17-23	24
4. การรู้จักและมีแรงงูใจในตนเอง	6-14	15-21	22-24
5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	6-13	14-20	21-24
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
7. ความภูมิใจในตนเอง	4-8	9-13	14-16
8. ความพึงพอใจในชีวิต	6-15	16-22	23-24
9. การมีความสุขสงบทางใจ	6-14	15-21	22-24

ช่วงคะแนนปกติ (อายุ 26 - 60 ปี)

ด้านย่อย	คะแนนต่ำกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนสูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	6-13	14-18	19-24
2. ความเห็นใจผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
3. ความรับผิดชอบ	6-16	17-23	24
4. การรู้จักและมีแรงงูใจในตนเอง	6-15	16-22	23-24
5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	6-14	15-21	22-24
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
7. ความภูมิใจในตนเอง	4-9	10-14	15-16
8. ความพึงพอใจในชีวิต	6-15	16-22	23-24
9. การมีความสุขสงบทางใจ	6-15	16-22	23-24

สาเหตุที่ต้องเรียนรู้เรื่องอีคิว

ระหว่างรถยนต์ที่ดี เครื่องแรง แต่เจ้าของไม่มีความสามารถ ไม่รู้จักวิธีการใช้ ไม่สนใจที่จะศึกษาสมรรถนะของรถ กับรถยนต์คุณภาพปานกลาง แต่เจ้าของมีความชำนาญในการขับ รู้ว่าอะไรคือข้อดี ข้อจำกัดของรถ ตลอดจนรู้วิธีซ่อมแซมยามมีปัญหา

ถ้าให้เลือก เราจะเลือกนั่งรถคันไหน? ความแรงของเครื่องยนต์อย่างเดียวเพียงพอหรือไม่ต่อการเดินทางที่ปลอดภัย?

เราอาจจะไม่สามารถซื้อรถที่ดีที่สุดได้ แต่เราสามารถที่จะเรียนรู้ได้ว่าขับรถอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากอุบัติเหตุ หรือขับอย่างไรจึงไม่ผิดกฎจราจร ถ้าเราไม่เรียนรู้ที่จะขับรถ ควบคุมรถ ไม่รู้กฎจราจร ต่อให้รถดีแค่ไหนก็มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชน จนถึงขั้นรุนแรงได้ทั้งสิ้น ดังนั้นหากเปรียบเทียบความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับรถยนต์ ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความสามารถในการขับรถยนต์

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือการเรียนรู้ที่จะขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่ใช้ถนนร่วมกัน เพราะชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" หรือ "ทุกข์สุขอยู่ที่ใจ" การกระทำหลายครั้งในชีวิตของเราจึงมีที่มาจากภาวะของอารมณ์มากกว่าเรื่องเหตุผลเพียงอย่างเดียว เพราะโดยแท้จริงแล้ว ไม่ว่าในเหตุการณ์ดีหรือร้ายความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาจะไม่มี ความหมายเลย หากปราศจากความฉลาดทางอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

อารมณ์ หรือ Emotion มาจากคำในภาษาละตินว่า motere แปลว่า เคลื่อนไหว เมื่อเติม e นำหน้า จึงหมายถึง "เคลื่อนไหวจาก" แสดงถึงคุณสมบัติของอารมณ์ที่มีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำต่างๆ อยู่เสมอ

อารมณ์มีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อโกรธจะมีกรโหลเวียนของโลหิตมาที่มือทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธ หรือต่อยุคลู่ต่อสู้ และมีการหลั่งสารแอดรีนาลินที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแรงพอที่จะทำการใดๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง

ขณะที่เมื่อคนเรามีความสุข อารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมองสกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้นและเพิ่มพลังการกำจัดความคิดวิตกกังวลให้หมดไป ทำให้เรารู้สึกสงบและเกิดความพึงพอใจ เป็นผลให้ร่างกายฟื้นจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้เร็วกว่าเมื่อมีอารมณ์โกรธ

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ออกมาได้

เสมอตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง

ปัจจุบัน นักวิจัยต่างยืนยันว่า เชาวนี้ปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องกับต่อความสำเร็จในชีวิตเช่น การเรียน หรือการทำงานเพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่นๆ ซึ่งรวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ความแตกต่างระหว่างคนที่มีไอคิวสูงกับคนที่มีไอคิวสูง

ในจำนวน 4 คนนี้ ใครคือตัวอย่างของคนที่มีไอคิวสูงและอีคิวสูง

นาย ก เป็นคนที่มีความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงาน เชื่อถือได้ ดูแลตัวเองได้ดี ชอบวิพากษ์วิจารณ์ แต่ค่อนข้างจะเก็บตัวไม่แสดงออกและไม่มีความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งกับใคร จนดูเป็นคนเย็นชา

นาย ข เป็นคนที่มีทักษะในการเข้าสังคม เปิดเผย ร่าเริง มักไม่ค่อยหมกมุ่นอยู่กับความกลัวหรือวิตกกังวล มีความสามารถสูงในการทำความตกลงกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบและมีหลักการ เป็นคนที่มีความเข้าใจและเห็นใจบุคคลอื่น มีความพอใจทั้งในตนเองและผู้อื่น

นางสาว ค เป็นคนเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นได้รวดเร็ว สนใจและให้คุณค่ากับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความฉลาด ความสวยงาม แต่ก็มีแนวโน้มที่จะคิดเกี่ยวกับตนเอง หมกมุ่นกับความวิตกกังวลและรู้สึกผิดได้ง่าย มีความลังเลที่จะแสดงอารมณ์โกรธอย่างเปิดเผย แม้จะแสดงออกในบางครั้ง แต่ก็เป็นการแสดงออกทางอ้อมที่ไม่ตรงไปตรงมา

นางสาว ง เป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและชีวิต เป็นคนชอบเข้าสังคม ร่าเริง สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม คุเป็นธรรมชาติ มีทักษะที่ดีในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น พอใจในชีวิตของตนเอง ปรับตัวเก่ง ใจกว้าง พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ ไม่ค่อยมีความวิตกกังวล หรือรู้สึกผิดจนทำให้หมกมุ่นเป็นทุกข์

คำตอบ ก็คือ นาย ก และ นางสาว ค คือตัวอย่างของคนที่มีไอคิวสูง

นาย ข และ นางสาว ง คือตัวอย่างของคนที่มีอีคิวสูง

แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีอีคิวสูงหรือมีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

- เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- มีการตัดสินใจที่ดี
- สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- มีความอดทน อดกลั้น
- ไม่หุนหันพลันแล่น
- สามารถทนต่อความผิดหวังได้
- มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
- มีความเข้าใจในสถานการณ์ทางสังคม
- ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- มีพลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้
- สามารถจัดการกับความเครียดได้ ไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะกุมจิตใจจนทำอะไรไม่ถูก

ไอคิวและอีคิว ถึงแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่ก็ เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะมีภาวะอารมณ์ที่สงบ ปลอดภัย ไม่ตึงเครียด จึงสามารถนำความสามารถทางเชาวน์ปัญญามาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามคนที่มีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาสูง หากอยู่ในภาวะที่มีความเครียดมาก และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ก็อาจนึกคิดอะไรไม่ออก ไม่สามารถดึงความฉลาดทางเชาวน์ปัญญามาใช้ได้อย่างน่าเสียดาย

ลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มีระดับคุณภาพอารมณ์สูง

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์ เช่นพูดว่า "ฉันรู้สึกทนไม่ได้" แทน "นี่เป็นเรื่องโหด" "ฉันรู้สึกเสียใจมาก" แทน "คุณนี่เป็นคนไม่ได้เรื่องจริงๆ" "ฉันรู้สึกกลัว" แทน "คุณขับรถเร็วอย่างกับคนโง่"
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ เช่น
ความคิด "ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า..." "ฉันรู้สึกราวกับว่า..." "ฉันรู้สึกว่า..."
ความรู้สึก "ฉันรู้สึก..."
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี่ เช่น
"ฉันรู้สึกอิจฉา" แทน "คุณทำให้ฉันรู้สึกอิจฉา"

4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ เช่น
"ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าทำสิ่งนี้" แทน "ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำ"
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น
ในการถามว่า "คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้" แทน "คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้"
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้
7. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคำในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ ยกตัวอย่างเช่น
มักถามตนเองว่า "ฉันรู้สึกอย่างไร" หรือ "อะไรจะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น"
9. ไม่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น เพราะเข้าใจว่าผู้ที่ได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ใช้อย่างไร
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

แนวทางการสร้าง EQ

1. ส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านตามวัย: ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม จริยธรรม
2. สร้างให้มียุทธศาสตร์ที่มั่นคง (Emotional stability)
3. ฝึกการมองโลกในแง่ดี: เห็นข้อดีในตนเองและผู้อื่น เห็นข้อดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
4. ฝึกการควบคุมตนเอง (self control / discipline)
5. ฝึกการรู้จักตนเอง ประเมินและพัฒนาตนเอง (self awareness)
6. สร้างวงจรความสุขในการดำเนินชีวิต (pleasure circuit)
7. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motivation)
8. สร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (self esteem)
9. ฝึกการใช้สมอง 2 ข้าง
10. ฝึกทักษะการเข้าสังคม (social skills training)
11. ฝึกการหาแบบอย่างที่ดี (role model)

ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้ในการฝึก EQ

1. กีฬา : มีทักษะ ร่างกายแข็งแรง สนุกสนาน มีสังคม ฝึกวินัย รับผิดชอบ
2. มุมสงบ : ให้จิตใจได้พัก
3. นั่งสมาธิ : รู้จักตนเอง

4. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ : การฟ้อนคลายตนเอง
5. จินตนาการ : การสร้างความสุขจากความคิด ความคิดริเริ่ม
6. ฝึกคิด : มีความคิดดีๆ คิดเป็นระบบ คิดนอกกรอบ คิดสิ่งที่ดีงาม
7. กิจกรรมสร้างสรรค์เป็นกลุ่ม : เกิดความภูมิใจ ได้เรียนรู้ ยอมรับความสามารถและเห็นข้อดีของคนอื่น
8. ศึกษาธรรมชาติ : เข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างคนกับธรรมชาติและเข้าใจกฎหมายธรรมชาติ
9. ศิลปะ
10. ดนตรี
11. งานอดิเรก
12. การตั้งเป้าหมายและบันทึก
13. การวางแผนงาน
14. การเผชิญปัญหาและความกลัว

อิทธิพลของอิคิว

จากคำตอบในข้อที่ผ่านมา มาเราคงเห็นแล้วว่าความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ต่อชีวิตของเราอย่างมากมายมหาศาล หากจะแยกให้เห็นชัดเจน ก็อาจแบ่งได้เป็น 4 ด้านคือ

- ประโยชน์ต่อการทำงาน
- ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว
- ประโยชน์ต่อการเรียน
- ประโยชน์ต่อตัวเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 1960 มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาสูง ล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุด เพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาดการปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี

ขณะที่ งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ที่ศึกษาเกี่ยวกับพนักงานขายประกันชีวิตในบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่ง พบว่า พนักงานที่ทำยอดขายได้ดีและสามารถอยู่กับบริษัทได้นาน คือพนักงานที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี พนักงานกลุ่มนี้จะไม่ท้อใจเมื่อไปขายประกันแล้วลูกค้าไม่ซื้อ ไม่สนใจ แต่ยังคงมุ่งมั่น

ที่จะพยายามขายลูกค้ารายต่อไปให้ได้ ขณะที่พนักงานอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย พวกนี้มักจะชิงลาออกไปตั้งแต่ปีแรก หลังจากที่ไม่สามารถทำยอดขายได้อย่างที่คาดหวังไว้

จากตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าคนที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและที่ทำงานหรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่ท้อถอย สามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลว หรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

เขาวนปัญญาที่ดีหรือไอคิวสูง จึงไม่อาจบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานเสมอไปหากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานบริหารหรือการทำธุรกิจ ที่ต้องเกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก "ความเก่งงาน" เพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ หากยังต้องมี "ความเก่งคน" ประกอบด้วย

ยกตัวอย่างเช่น นางสาวแดง พนักงานในแผนกการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง นางสาวแดงเป็นคนที่เก่งในเรื่องการประสานงาน ถนัดที่จะพบปะผู้คนเพื่อเจรจาตกลงดำเนินงานร่วมกัน แต่ต่อมาแผนกต้องการให้เธอทำหน้าที่พิธีกรของงาน เพราะขาดแคลนบุคลากรด้านนี้ นางสาวแดงก็อดใจไม่ไหว เพราะเธอไม่ถนัดงานที่จะต้องยืนพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก เธอรู้สึกไม่มั่นใจ และเครียดทุกครั้ง ทำให้งานออกมาไม่ดี นางสาว ก ซึ่งเป็นหัวหน้างานเรียกเธอไปตำหนิ นางสาวแดง พยายามอธิบายถึงความลำบากใจในการทำหน้าที่นี้ แต่นางสาว ก บอกว่าคนเราต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเอง อะไรที่ทำไม่ได้ ก็ควรจะแก้ไขให้ทำได้

ผลจากกรณีนี้ทำให้นางสาว ก สูญเสียคนประสานงานที่ดีและได้พิธีกรที่แย่ ส่วนนางสาวแดง ต้องทำงานด้วยความอึดอัด เครียด และไม่มีความสุข

ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงาน จึงจำเป็นที่จะต้องฉลาดรู้ทั้งในเรื่องการทำงานและคนทำงาน มีการรับรู้และแสดงอารมณ์ทั้งต่อตนเองและเพื่อนร่วมงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนมีการเรียนรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ

คนที่มีไอคิวสูง แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อาจะมาจากการที่ไม่มีโอกาสได้ใช้ศักยภาพหรือความเก่งที่มีอยู่ เพราะผู้ร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือ หรือเพราะมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ เช่น รับผิดชอบไม่ได้เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์งาน มีปัญหาในการพูดจาสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ดังตัวอย่างของนาย อ.

นาย อ. เป็นคนตัดต่อรายการโทรทัศน์ที่มีความสามารถมากคนหนึ่ง และนาย อ. เองก็รักงานนี้มาก แต่เขากลับทำได้แค่ไม่กี่เดือนก็ต้องลาออก เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน เข้ากับใครไม่ได้ เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเล่าถึงนาย อ. ว่า เขาเป็นคนทำงานดีที่น่ากลัว เพราะชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบให้ใครมาออกความคิดเห็น แถมเวลาที่มีคนท้วงติงข้อผิดพลาดหรือวิพากษ์วิจารณ์งานของเขา นาย อ. จะแสดงความไม่พอใจออกมาอย่างชัดเจน เช่น หน้าหงิก กระแทกของบิงปังจนเพื่อนร่วมงานพากันเอือมระอา ไม่มีใครอยากพูดคุยด้วย ไม่ว่าจะในหรือนอกเวลางาน

บริษัทจึงสูญเสียคนทำงานที่มีความสามารถ ขณะที่นาย อ. ก็ต้องทิ้งงานที่ตนเองรักและผูกพันความรู้สึกไม่ดี ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน

ปัญหาที่สร้างความยุ่งยาก ลำบากใจในการทำงาน จึงมักมาจากผู้ร่วมงานมากกว่าตัวงานจริงๆ โดยเฉพาะในโลกของการทำงานปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก ต้องติดต่อประสานงาน ประสานความร่วมมือเพื่อให้แต่ละฝ่ายขับเคลื่อนงานให้บรรลุเป้าหมาย

ความหงุดหงิด ขัดแย้ง ไม่พอใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ และหากไม่มีวิธีการที่เหมาะสม เรื่องเล็กก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นปัญหา เป็นความทุกข์ใจ และยังมีผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าได้อีกด้วย

เอ็ด ร่องกรรมการผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง พูดถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้เขาทำงานอย่างมีความสุขและก้าวหน้าว่า "ผมได้เปลี่ยนวิธีการทำงานร่วมกับคนอื่นๆ อย่างแท้จริง เริ่มฟังมากขึ้น และฟังอย่างตั้งใจ เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเข้มแข็งของคนอื่น แทนที่จะอยู่กับความอ่อนแอของตนเอง ผมเริ่มพบกับความสุขที่แท้จริงในการสร้างความมั่นใจให้ผู้อื่น บางทีสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือผมเริ่มเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า วิธีที่ดีที่สุดที่จะแสดงความรักและความเคารพผู้อื่นคือช่วยให้พวกเขาใช้ความแข็งแกร่งที่มีอยู่เพื่อบรรลุเป้าหมายที่พวกเราจะต้องทำร่วมกัน" (จากหนังสือ "พลังแห่งชีวิต" โดย แจ็ก แคนฟิลด์ และมาร์ก วิคเตอร์ แชนเซน)

ความฉลาดทางอารมณ์กับความรักและครอบครัว

ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือในชีวิตคู่ ปัญหาความแตกแยก หย่าร้างที่เกิดขึ้นล้วนมีต้นตอมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาที่ไม่หันหน้าคุยกันดี ๆ หรือบางทีก็ใช้ความรุนแรง

ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา จึงไม่ใช่ปัจจัยที่จะทำให้คนสองคนไปกันรอด ตรงกันข้าม ถ้าคนเก่งสองคนอยู่ด้วยกัน แล้วไม่ยอมกัน พยายามที่จะเอาชนะกัน อนาคตก็คงไม่พ้นการหย่าร้างด้วยเหตุนี้ คนเก่งๆ จำนวนไม่น้อย ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน จึงล้มเหลวในชีวิตคู่

การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตคู่ ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว อุปสรรคและปัญหาแตกต่างกันไปในแต่ละคู่ การเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง

การเรียนรู้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น

เพราะเมื่อคนเรามีความเข้าใจ ความยอมรับได้ก็จะตามมา

การรู้ธรรมชาติของชายหญิง จะช่วยให้เราอ่านใจ อ่านอารมณ์ของอีกฝ่ายออก ว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร และต้องการอะไร ทำให้เราสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง และถูกใจคนที่เรารัก

แน่นอนว่า ในการเรียนรู้เรื่องความรักและการอยู่ร่วมกัน "หัวใจ" เท่านั้นที่มีความสำคัญในเรื่องนี้

ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาจึงไม่ช่วยอะไรมากนักกับการระครองความรักของคนสองคน นอกจากปัญหาเรื่องความรู้สึกที่ลึกซึ้งระหว่างคนสองคนแล้ว ชีวิตครอบครัวยังต้องใช้ทักษะและศิลปะการดำเนินชีวิตอีกหลายประการ ในการที่จะพาครอบครัวให้อยู่รอดปลอดภัยได้ในทุกสถานการณ์

ดังเช่น สังคมไทยทุกวันนี้ ที่กำลังเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ ทำให้หลายครอบครัวเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงที่แย่งลง เช่น รายได้ลดลง ต้องทำงานหนักขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับหลายครอบครัว แต่กลับให้ผลที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีวิธีคิดต่อปัญหาไม่เหมือนกันในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ลำบากและยากจะหลีกเลี่ยง หากคนในครอบครัวมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น เพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือศิลปะที่จะพาให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ ดังเช่น เรื่องราวของครอบครัวนายคำและครอบครัวนายขาว

ครอบครัวของนายคำและนางแดง เจอพิษไอเอ็มเอฟเหมือนกับอีกหลายครอบครัว นายคำถูกลดเงินเดือน 30 เปอร์เซ็นต์ ส่วนนางแดง ถูกออกจากการงาน จึงหันมาขายข้าวเหนียวหมูย่าง เพื่อช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่าย ทั้งคู่รู้สึกแย่มากต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถยอมรับสภาพใหม่ของชีวิตได้ เกิดความเครียดที่ต้องประหยัด จำกัดค่าใช้จ่ายประจำวัน อีกทั้ง นายคำก็ต้องทำงานล่วงเวลา ขณะที่ นางแดงเหนื่อยและอายุจากการออกไปขายข้าวเหนียวหมูย่าง ทั้งคู่จึงมักจะหงุดหงิดใส่ลูก ทำให้ลูกชอบหาเรื่องออกไปนอกบ้านเพราะเบื่อเสียงบ่น และบรรยากาศที่เคร่งเครียดในบ้าน

ขณะที่ครอบครัวของนายขาวกับนางเขียว ซึ่งเจอสถานการณ์เดียวกันแต่ นายขาวและนางเขียวต่างทำใจยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น ว่าเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงพยายามมองหา

ข้อดีจากปัญหา เช่น คิดว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ทบทวนและตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป พยายามทำเรื่องการประหยัดให้เป็นเรื่องที่สนุกและท้าทาย หรือเวลาที่นายขวเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานล่วงเวลา ก็คิดซะว่างยังโชคดีกว่าคนอื่นอีกตั้งมากมาย ที่ไม่มีโอกาสเหน็ดเหนื่อย (เพราะไม่มีงานทำ) หรือการที่นางเขียวต้องออกไปทำอาหารขาย ถึงแม้จะอาจและเงินอยู่บ้างในช่วงแรกๆ แต่ก็พยายามมองว่า เป็นการดีที่จะได้มีโอกาสเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เช่น ได้พัฒนาฝีมือการทำอาหาร ได้เงินเพิ่ม ได้ความภาคภูมิใจ (ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อยก็ตาม)"

ดังนั้น ครอบครัวของนายขว จึงไม่มีบรรยากาศที่ชวนอีกอัด นำเบือ นำรำคาญ เหมือนของนายคำ เพราะทุกคนปรับตัวได้ มองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการที่จะฝ่าฟันภาวะที่ไม่พึงปรารถนาได้

ครอบครัวไหนมีความสุขมากกว่ากัน?

ในทางจิตวิทยา กล่าวถึงอิทธิพลกับการสร้างความอบอุ่นในครอบครัวเอาไว้ว่า

1. สนใจ และเข้าใจในความกังวลของคนในครอบครัว
2. รับรู้และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี
3. รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ความสามารถของสมาชิกในครอบครัวให้ถูกทาง
4. ความจริงใจต่อกัน เป็นรากฐานของความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา

โดยทั่วไปถ้าพูดถึงปัจจัยที่ทำให้เด็กเรียนดี พ่อแม่อาจจะนึกถึงการเรียนพิเศษในวิชาต่างๆ เช่น คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ เราเคยเชื่อว่าถ้าทุ่มเทเวลาให้กับการอ่านหนังสือ มีโอกาสกวาดวิชาเหล่านั้นจากอาจารย์เก่งๆ เด็กๆ ก็จะมีผลการเรียนที่ดีขึ้นและสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

ในโลกของความเป็นจริง การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ อีกมาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นได้

โรงเรียนแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา มีการขนานชื่อนักเรียนในชั้นด้วยวิธีแปลกใหม่ไม่เหมือนใคร ด้วยการให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เช่น วันนี้อารมณ์ดี ตื่นเต้น กังวลเล็กน้อย หรือมีความสุข แทนการตอบว่ามาหรือไม่มา

กิจกรรมนี้เรียกว่า Self-Science เป็นวิชาเกี่ยวกับความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ครูจะให้ความสนใจกับประสบการณ์ทางอารมณ์ของเด็ก มีการนำความเครียดและประสบการณ์เลวร้ายที่เคยเกิดขึ้นมาเป็นหัวข้อที่จะพูดคุยกันในแต่ละวัน

จุดมุ่งหมายในการสอนวิชานี้คือ เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม หลักสูตรนี้ไม่ได้สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทักษะและความเข้าใจที่มีความสำคัญกับเด็กทุกคน โดยมีแนวคิดที่ว่า ผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้อย่างลึกซึ้งเมื่อมีประสบการณ์โดยตรงมากกว่าการรับฟังจากการสอนเพียงอย่างเดียว

ปัจจุบัน มีการนำหลักสูตรนี้มาใช้ในการป้องกันปัญหาด้านต่างๆ ในสถานศึกษา เช่น การสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่น การใช้สารเสพติด การตั้งครกในวัยเรียน การออกจากโรงเรียนก่อนกำหนด รวมถึงการมีพฤติกรรมจากการสอนเพียงอย่างเดียว

แต่อย่างไรก็ตาม การนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียน ก็ยังเป็นเรื่องใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน โครงการนี้จึงต้องใช้นักจิตวิทยาเป็นผู้สอน แต่คาดว่าต่อไปจะมีการถ่ายทอด และฝึกหัดให้ครูทั่วไปในโรงเรียนสามารถดำเนินการได้เอง เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์และความรู้สึก ที่ทำให้เด็กจำนวนไม่น้อยต้องหมดอนาคตทางการเรียนไปอย่างเสียดาย

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการเรียน ดังเช่น งานวิจัยของจอห์น กอตต์แมน นักจิตวิทยา เคยศึกษาถึงผลการสอนทักษะความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียนของเด็กรวบรวมข้อมูลจาก 56 ครอบครัว ตั้งแต่พ.ศ.2529 แล้วติดตามผลอยู่หลายปี ปรากฏว่าในกลุ่มที่พ่อแม่เลี้ยงลูกแบบเน้นทักษะทางอารมณ์เด็กจะมีผลการเรียนที่ดีกว่า ถึงแม้ว่าจะมีระดับไอคิวใกล้เคียงกันก็ตาม ที่สำคัญเด็กในกลุ่มดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ ครูและเพื่อนๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ปรับตัวกับปัญหาความขัดแย้ง ความโกรธ ความเครียดได้ดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการศึกษาคือ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากผู้เรียนจบในปีพ.ศ.1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่านักศึกษาที่เรียนจบและได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและครอบครัวน้อยกว่านักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ยังมีการศึกษาที่แสดงว่าความสำเร็จด้านต่างๆ นั้น เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก 20 เปอร์เซ็นต์ เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา

ความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่า จิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ดี ก็จะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตกกังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับลง ทำให้ง่ายที่จะติดเชื้อ หรือเจ็บไข้ไม่สบาย

คนอารมณ์ดี ยังเป็นคนมีเสน่ห์ที่ ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ ตรงข้ามกับคนที่มักเคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง

ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม

เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ นักร้องนักร้องนักกีฬาพิการที่มีชื่อเสียงของสวีเดน เลน่าไม่มีแขนทั้งสองข้าง และขาซ้ายก็ยาวเพียงครึ่งหนึ่งขวามาตั้งแต่เกิด แต่เธอเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้าน การงานและครอบครัว เธอจบการศึกษาจากวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสต็อกโฮล์ม เป็นนักร้องชื่อดังที่มีงานหลายอัลบั้ม เธอเรียนว่ายน้ำตั้งแต่อายุ 3 ขวบ จนได้เป็นนักกีฬาทีมชาติของสวีเดน ได้รับ เหรียญรางวัลมากมาย เลน่าเป็นคนร่าเริงแจ่มใส เธอดูแลตัวเองได้อย่างน่าทึ่ง เธอทำอาหารได้ ทำงานฝีมือได้ ถ่ายรูปได้ ขับรถได้ เธอพูดถึงความพิการของเธอไว้อย่างน่าคิดว่า

"ฉันไม่เคยคิดถึงความพิการของตัวเองในแง่ลบ ฉันมักคิดว่าฉันก็เป็นเหมือนคนอื่นๆ เพียงแต่ทำบางอย่างที่ต่างไปจากคนอื่นบ้าง" (จากหนังสือบันทึกจากปลายเท้า เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ เขียน อุลล่า ฟิวสเตอร์ และสมใจ รักษาศรี แปล จัดพิมพ์โดย นานามีบุ๊ก จำกัด)

สาเหตุที่ทำให้โอคิวดีหรือไม่ดี

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง การที่คนเรา จะมีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลัก ๆ คือ

1. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์
2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

1. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์

พันธุกรรม คือตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันไป และ พื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดก็จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์ บุคลิก

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ ก็มีไม่น้อยต่อการสร้างพื้นอารมณ์ เพราะในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าอารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์มีส่วนสำคัญต่อพื้นอารมณ์ของลูก เช่น แม่ที่มักมีความเครียด อาจจะทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ไม่ดี จีโมโหเลี้ยงยาก ส่วนแม่ที่อารมณ์ดี มีความสบายกายสบายใจในขณะตั้งครรภ์ ก็มักจะได้อลูที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ร่าเริง

คนที่มียพื้นอารมณ์ดี จึงเหมือนกับคนที่มีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพราะการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ถือได้ว่าเป็นความโชคดี เปรียบได้กับพื้นที่มีความแข็งแรง สามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่กระทบกระเทือนมาก แต่คนที่พื้นอารมณ์ไม่ดี อ่อนไหว เปรราะบาง เปรียบได้กับคนที่มีทุนสำรองมาน้อย ถ้าเป็นพื้นที่เป็นพื้นที่บอบบางกระทบกระทั่งอะไรแรงๆ ไม่ได้ ง่ายต่อการที่จะพังโครมลงมา

2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

พื้นอารมณ์ที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ก็จริง แต่การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ก็สามารถจะช่วยพัฒนาหล่อเลี้ยงและควบคุมพื้นอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถจะส่งเสริมพื้นอารมณ์ด้านบวกให้ดีโดดเด่นยิ่งขึ้นไป เปรียบได้กับพื้นที่บาง หากไม่ได้รับการสร้างเสริมเติมเต็มให้แข็งแรงขึ้น พื้นนั้นก็จะอยู่ในสภาพเดิมที่ง่ายต่อการผุพังเมื่อได้รับแรงกระแทก เด็กที่มีพื้นอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นเติบโตจนฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจในธรรมชาติของเด็กก็ยังสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต ดังเช่น กรณีของบุคคล 4 คนนี้

นายหนึ่ง เดิมโตมากับครอบครัวที่พ่อเป็นใหญ่ในบ้านชอบใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาความขัดแย้ง ภาพของพ่อที่แสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดหรือทุบตีแม่เป็นเรื่องปกติสำหรับนายหนึ่ง ต่อมาเมื่อมีครอบครัวเขาจึงนำวิธีการเหล่านั้นไปใช้โดยไม่รู้ตัว เช่น เวลามีปัญหาขัดแย้งก็มักขึ้นเสียงด่าภรรยา ไปจนกระทั่งลงมือลงไม้ทำร้ายร่างกาย เมื่อภรรยาทนไม่ได้และหนีไป นายหนึ่งกลับสงสัยและไม่เข้าใจว่าทำไมภรรยาจึงทนไม่ได้กับ "เรื่องแค่นี้"

นางสาวนิด เป็นคนหัวน้โหว่งาย เดิมโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน พ่อและแม่ไม่สามารถให้ความดูแลเอาใจใส่ได้เต็มที่ จึงพยายามชดเชยด้วยการตามใจ และให้เงินทองสิ่งของ เธอจึงไม่เคยเรียนรู้เรื่องความผิดหวัง อยากรู้อะไร ต้องได้ ไม่เคยเรียนรู้ที่จะอดทนต่อความต้องการของตัวเอง แต่สิ่งเดียวที่เธอขาดก็คือความรัก เมื่อเธอพบ นาย ว. เธอจึงเรียกร้องความรัก ความสนใจจากเขามาก ด้วยการควบคุมอย่างใกล้ชิดเมื่อ นาย ว. อดอดทนไม่ได้และจากเธอไป เธอก็ประชดเขาด้วยการกินยาตาย

นายน้อย เติบโตมาในครอบครัวที่ดูเหมือนอบอุ่น พ่อแม่พี่น้องอยู่กันพร้อมหน้า แต่แม่ก็เปรียบเทียบกับลูกคนข้างบ้านที่เรียนเก่งกว่าอยู่เสมอ ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ปัจจุบันถึงแม้ว่าน้อยจะมีหน้าที่การงานดี เป็นนักวิทยาศาสตร์ในหน่วยงานราชการแห่งหนึ่ง แต่ลึกๆ แล้วเขามักรู้สึกไม่มั่นใจ คิดว่าตนเองมีความสามารถสู้คนอื่นไม่ได้ ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีความสามารถมากคนหนึ่ง ความรู้สึกนี้จึงเป็นเหมือนเชือกที่คอยจุดร้งเขาไม่ให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างน่าเสียดาย

เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ นักร้องชื่อดังชาวสวีเดน ที่ไม่มีแขน และยังมีขาข้างซ้ายที่ยาเพียงครึ่งหนึ่งของขาข้างขวา เลน่า เล่าถึงปัจจัยที่ทำให้เธอเป็นคนพิการ ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตว่า ส่วนสำคัญมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ยอมรับและเข้าใจในความบกพร่องของร่างกายเธอ และให้โอกาสเธอได้เรียนรู้ที่จะเป็นคนเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เลน่า เล่าว่า

"พ่อแม่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบ และท่านก็สนับสนุนน้องชายในแบบเดียวกัน เพราะเหตุนี้ ฉันจึงไม่รู้สึกโกรธหรือขมขื่นใจต่อสภาพที่ฉันเป็นอยู่"

"พ่อแม่รักฉันเพราะฉันเป็นฉัน ไม่ใช่เพราะว่าฉันไม่สามารถทำสิ่งนี้หรือสามารถทำสิ่งนั้นได้ ซึ่งทำให้ฉันมั่นคงทางจิตใจมาก"

"พ่อแม่ให้เวลาฉันในการทำความเข้าใจว่าจะจัดการกับเรื่องต่างๆ อย่างไรแทนที่จะเข้ามาช่วยเหลือทันทีที่ร้องขอ ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงเป็นคนไม่ยอมแพ้ และมักจะค้นพบวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น"

และเมื่อเธอทำพลาด หรือไม่มีกำลังพอ พ่อแม่ก็พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เธอจึงมีอิสระในการแสวงหาความสำเร็จ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ และรู้สึกมั่นคงในจิตใจ เพราะรู้ว่าพ่อแม่อยู่ใกล้ๆ เธอเสมอ

การแก้ไขอีคิว

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทศนะของพุทธศาสนานั่นเอง

ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใดๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

1. **ถูกรอรับ** หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร
2. **ไม่ยินดียินร้าย** หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ
3. **รู้เท่าทัน** หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง?

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกตั้งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมองเช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนาขึ้น เป็นต้น

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่นๆ

มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆ ต่อไป

ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น

เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้น อาจกลายเป็นการรบกวนย ก้าวถ่วงเรื่องของผู้อื่นได้

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

พุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต) อธิบายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่า อารมณ์ก็คือสภาพจิต ที่โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก

เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนา ซึ่ง่อง นำทาง ขยายขอบเขตและปลดปล่อย ด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เข้ามาประสานกัน บรรจบเป็นองค์รวมซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระราชวรมุนี(ประยูร ธมมจิตโต) อธิการบดี มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพศติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความสามารถทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุญสม น่วมคำนึ่ง (2546) การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย จำนวน 84 คน โดยแบ่งเป็นประเภททีมจำนวน 42 คน และประเภทเดี่ยวจำนวน 42 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวกเว้นด้านสัมพันธภาพ

กรณีย์ ปัญญา, ขวัญชัย แสงสุวรรณและกนกวรรณ อังกสิทธิ์ (2546) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกาย ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และหาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 116 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 85 คน เป็นเพศชาย จำนวน 31 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (สำหรับช่วงอายุ 12 - 17 ปี) และการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยนักจิตวิทยา การเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องสมรรถภาพทางกายใช้การวัดความแข็งแรงของแขน ความแข็งแรงของขา ความจุปอด ความอ่อนตัวและความทนทานทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และการหาค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1.1 นักเรียนชาย มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในระดับปานกลาง ในทุกช่วงอายุ ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 12 -15 ปี มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในระดับปานกลางถึงต่ำมาก

1.2 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

1.3 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความจุปอดในระดับปานกลางถึงดี

1.4 นักเรียนส่วนใหญ่มีความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนักเรียนหญิงอายุ 15 ปี มีความอ่อนตัวอยู่ในระดับดีมาก

1.5 นักเรียนส่วนใหญ่มีความอดทนทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนักเรียนชาย อายุ 12 - 13 ปี มีสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนทั่วไปอยู่ในระดับต่ำมากและนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี มีความอดทนทั่วไปอยู่ในระดับต่ำ

2. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติถึงสูงกว่าปกติ

3. การหาความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า การหาความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่ไม่มีความสัมพันธ์กัน

พริ้มเพรา ดิษยวิช (2543) ได้ทำการศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยชายและหญิงจำนวน 49 ราย อายุระหว่าง 10 - 70 ปี ได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรแบบเข้มเป็นเวลา 7 วัน ในศูนย์ที่ได้จัดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการฝึกอบรม คือแบบทดสอบบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ของ Victor Serebriakoff ฉบับภาษาไทย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเปิดเผย - บุคลิกภาพแบบเก็บตัว ความมั่นคงทางอารมณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลของการศึกษานี้แสดงว่าหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้รับการฝึกอบรมมีระดับของความมั่นคงทางอารมณ์และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย - บุคลิกภาพแบบเก็บตัวและความเข้มแข็งทางจิตใจไม่เปลี่ยนแปลง

สาชนมน สุขวงศ์ (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสกลนคร จำนวน 8411 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสกลนคร ที่ได้มา

จากการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two - stage Sampling) จำนวน 400 คน ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. การเลี้ยงดูแบบให้ความรักมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาากับเด็กมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. การเลี้ยงดูแบบลงโทษแบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบขอมบุตรและแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved