

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

คนส่วนมากมักจะคิดว่าคนที่เรียนเก่งและเชาว์ปัญญาดี (IQ) จะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่เชาว์ปัญญาดีน้อยกว่า แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น

มีคนที่เรียนเก่งบางคนไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตสมรสเต็มไปด้วยปัญหา ประสบความล้มเหลวในชีวิตเพราะมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ตัวอย่างที่พบในชีวิตจริงเช่น แพทย์ บางคนโมโหจนควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ได้ทำการฆ่าหั่นศพแฟนสาว หรือผู้นำบางคนเป็นคนที่หุนหันพลุกพล่าน โมโหง่าย ปากร้าย ลูกน้องเกลียด ขาดบารมี เป็นต้น

จากการวิจัยพบว่าการเรียนหรือการทำงานนั้นเชาว์ปัญญา (IQ) จะมีส่วนเกี่ยวข้องเพียง 20 % ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่นๆซึ่งรวมถึงความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

อีคิวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิต มีการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างสร้างสรรค์ มีความสุขทั้งกายและใจ ทำให้เป็นคนเก่งงาน เก่งคน เก่งตน และเก่งเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงอะไร

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว (EQ : Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของอีคิวมี 3 ด้าน (กรมสุขภาพจิต) คือ

- 1.ดี
- 2.เก่ง
- 3.สุข

1. ดี หมายถึง

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบต่อส่วนรวม

- 1.3.1 รู้จักให้ รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดำห้ภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง

2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเอง

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.1 มีอารมณ์ขัน

3.2.1 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมเสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

อัคริควมีผลต่อตัวเราอย่างไร

อัคริควมีผลต่อตัวเราอย่างมากมายมหาศาล หากแยกให้เห็นชัดเจน แบ่งได้ 4 ด้าน คือ

1. ประโยชน์ต่อการทำงาน

2. ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว
3. ประโยชน์ต่อการเรียน
4. ประโยชน์ต่อตนเอง

อีคิวไม่ดีมีสาเหตุมาจากอะไร

การที่คนเราจะมีอีคิวมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลัก คือ

1. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์

พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกัน และพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดก็จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์และบุคลิกภาพ

2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

การเลี้ยงดูเด็กในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่จะช่วยพัฒนาอารมณ์และควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็จะส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดีโดดเด่นยิ่งขึ้นไป

อีคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าอีคิวเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ วิธีการพัฒนาทางอารมณ์มีดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ของตนเอง
2. จัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ
3. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่น เกิดกำลังใจที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
4. รู้อารมณ์ผู้อื่น เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงอารมณ์ของตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม
5. รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน จะทำให้สามารถอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

จะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีอีคิวอยู่ในระดับไหน

การที่จะบอกว่าใครมีอีคิวสูงหรือไม่อย่างไร อาจทำได้โดยการประเมินความสามารถในด้านต่างๆ เช่น การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การภูมิใจในตนเอง การพอใจชีวิต เป็นต้น

เราสามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ได้โดยการตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง ส่วนผลคะแนนที่ได้ ไม่ใช่การตัดสินที่ตายตัว แต่เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป เพื่อให้เราใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองในแต่ละด้าน และนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขที่ดีขึ้น

หากท่านต้องการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หรือต้องการพัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์ กรุณาติดต่อได้ที่ศูนย์ให้คำปรึกษา อาคาร 10 ชั้น 6 ห้อง 605
(ข้อมูลอ้างอิงบางส่วนได้มาจากเอกสารเผยแพร่ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

อาจารย์อรนุช อุสาหะ
ศูนย์ให้คำปรึกษา