

คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ

ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์*

บุคคลในสังคม ส่วนมากมีความเชื่อว่า ผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน และชีวิตการทำงานจะต้องมีเชาวน์ปัญญาสูง ความเชื่อดังกล่าวนี้ แม้ว่าจะมีส่วนถูกต้องไม่มากก็น้อย ทั้งนี้ เพราะเชาวน์ปัญญาสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมฤทธิ์ทางการศึกษาเดิม และเป็นตัวทำนาย การเรียนตลอดทั้งการปฏิบัติงานในอาชีพต่างๆ ได้ แต่ความสามารถในการเรียนตลอดทั้งการ ปฏิบัติงานที่สำคัญอื่นๆ ยังมีอีกมากมายหลายประการที่แบบทดสอบเชาวน์ปัญญายังไม่สามารถวัด ได้ครอบคลุมทุกประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

คำว่า Emotional Intelligence หรือ EQ นั้นบางคนก็แปลคำนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หรือเชาวน์อารมณ์ หรืออู่อุณหภูมิทางอารมณ์ ส่วนในบทความนี้จะใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทาง อารมณ์ ทั้งนี้เพราะว่าคำว่า “เฉลียวฉลาด หมายถึง มีปัญญาและไหวพริบดี” และคำว่า “อารมณ์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เช่น เดี่ยวอารมณ์ดี เดี่ยวอารมณ์ร้าย หรือ หมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น” (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2525: 249,902) ส่วนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับ รู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจ และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของ ตนเองได้ทุกสถานการณ์ (Mayer and Salovey. 1997)

เนื่องจากไอคิว (Intelligence Quotient = IQ) เป็นสิ่งแสดงถึงระดับความสามารถของบุคคล ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบกับอายุปฏิทินของบุคคลนั้น ไอคิวไม่ใช่จะเป็นค่าที่อยู่คงที่และไม่เปลี่ยนแปลง แต่ไอคิวเปลี่ยนแปลงได้โดยการแทรกแซงของสิ่งแวดล้อม (Anastasi. 1988) ส่วน อีคิว (Emotional Quotient = EQ) ก็ได้มีความหมายตรงข้ามกับไอคิว แต่ทั้งไอคิวและอีคิวมีส่วน สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันไม่มากก็น้อย (Gibbs. 1995: 27) ทั้งนี้เพราะว่า แต่ละบุคคลต่างมีความคิด มี เชาวน์ปัญญา และอารมณ์แตกต่างกัน บางคนเป็นคนฉลาด และมีอารมณ์ละเอียดอ่อน หรือบางครั้ง ลึกซึ้งยากที่จะเข้าใจ ส่วนบางคนแม้ว่าจะเฉลียวฉลาด แต่ก็หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี และวุ่นวายใจ ตลอดเวลา ในขณะที่บางคนก็มีอารมณ์สงบ เยือกเย็นมั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีสมาธิ ซึ่ง อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ส่งผลต่อความคิดและการกระทำของแต่ละบุคคล คนบางคนก็

* ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัดสินใจด้วยอารมณ์ บางคนมีความหวังในชีวิตและมองโลกในแง่ดี บางคนก็สามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ทำให้ไม่มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า อารมณ์ ความคิด ตลอดทั้งเขาวนปัญญา มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน (mutual interaction) เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่งสามารถเปลี่ยนความคิดได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความคิดจะแจ่มใส ชัดเจน ถูกต้องมากน้อยเพียงใดนั้น อารมณ์เป็นสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง สนับสนุน คำจุน (facilitator) อยู่ด้วย จึงสามารถกล่าวได้ว่ารากฐานของความคิด เขาวนปัญญาของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์ จิตใจ ตลอดทั้งสภาพความสมบูรณ์ของสุขภาพประกอบด้วย

บุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. รู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (self-awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (self-motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (stress tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มี impulse control
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (to have empathy for others)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (trusting relationships) มีความจริงใจ และซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (optimism)

จากคุณลักษณะต่าง ๆ ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น ล้วนแต่มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ และความผาสุกในชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะศึกษา และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่แวดล้อมชีวิตแต่ละชีวิตล้วนแต่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง คนที่มี EQ ดีจะต้องสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ต้องปรับตัวยืนหยัดต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลง เพื่อสิ่งที่ดีกว่า หรือเพื่อความสำเร็จที่มุ่งหวัง มีพลังใจ มีแรงจูงใจ มีความคิดทางบวก สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเอง

รู้จักขอบเขตความสามารถความถนัดของตนเอง เพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิต และในที่สุดก็ เพื่อเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

นอกจากนี้ ในเบื้องต้นหากท่านต้องการทราบว่า ท่านมี EQ ดีเพียงใด ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วระบุว่าเคยเกิดขึ้นกับตัวท่านหรือไม่ หรือบ่อยครั้งเพียงใด

1. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แม้ว่าความรู้สึกนั้น ๆ จะละเอียดอ่อนเพียงใด
2. เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้ ไม่แสดงออกมา
3. ฉันสามารถรอในสิ่งที่ฉันปรารถนาได้
4. แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง
5. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่า เขารู้สึกอย่างไร
6. การที่ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจในโชคชะตาของเขา
7. ฉันสามารถรับรู้ได้ว่า เพื่อน ๆ รู้สึกอย่างไร หรือเพื่อน ๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ
8. ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือความทุกข์ใจต่าง ๆ ได้ โดยไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้น มาเป็นอุปสรรคในชีวิต
9. ฉันสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับกาลเทศะ

จากข้อความต่าง ๆ ข้างต้นที่เป็นเพียงองค์ประกอบบางประการของ EQ หากท่านมีพฤติกรรม หรือการแสดงออกดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ แสดงว่าท่านเป็นบุคคลที่มี EQ ดี โดยอย่างน้อยจะเป็นบุคคลที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเพียรพยายาม มีความอดทน มีทักษะทางสังคม รู้เขารู้เรา ไม่เจ้าอารมณ์ มีความสุขกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็ชีวิตการทำงาน การเรียน หรือชีวิตส่วนตัว

บรรณานุกรม

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์
- Anastasi, Anne. (1988). *Psychological testing*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Gibbs, N. (1995, October 9). "The EQ factor," *Time*. p. 24-31.
- Goleman. D. (1997, June 22). "Emotional Intelligence," *The Edmonton Sunday Journal*.
- Goleman. D. (1996, May) "What's Your Emotional I.Q. ?" *Reader's Digest*.
- Mayer, J. D. & Salovey, p. (1997). "What is your emotional intelligence?" In P. Salovey & D.J. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence*. (p.3-31). New York : Basic Books.
- Nicholas, J. (1995). "IQ or EQ ?" *The Simpsonian*. Iowa: Simpson College.

