

ความฉลาดทางอารมณ์

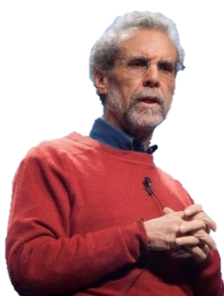
(Emotional intelligence)

ปริยานุช ปานนิล (Preeyanoot Pannil)*

อีคิว E.Q. คืออะไร

อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ “ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข”

เมื่อปี ค.ศ.1990 ซาโลเวย์ (Perter Salovey) และเมเยอร์ (John D Mayer) สองนักจิตวิทยา เยี่ยมถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า “ความฉลาดทางอารมณ์เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและการกระทำสิ่งต่างๆ”



(ที่มา: Sainte Anastasie)¹

จากนั้น แดเนียล โกลแมน นักข่าวสายวิทยาศาสตร์ หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจาก มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจัง โดยได้เขียน เป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของอีคิวว่า “เป็น ความสามารถหลายด้าน ได้แก่การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอก เห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับ อารมณ์ไม่สบายต่างๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง”

หลังจากหนังสือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของแดเนียล โกลแมน ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญทางอารมณ์จึงสรุปแนวคิดมารวมกัน จึง จะดูเข้าใจง่ายและเห็นภาพ

* นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ เทศบาลตำบลระแหง จังหวัดปทุมธานี

E.Q. อันมืองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ชัดเจนดังนี้

1. KNOWING ONE “S EMOTION หรือ SELF – AWARENESS หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้

2. MANAGING EMOTION คือมีความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็วไม่ฉุนเฉียว สติแตกได้ง่าย

3. RECOGNIZING EMOTION IN OTHERS เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. MOTIVATING ONESELF สามารถจูงใจตนเอง ควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอย ตอบสนองความต้องการได้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. HANDLING RELATIONSHIPS สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

EQ สามารถนำไปใช้กับชีวิต ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ

1. การสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่เด็กและเยาวชน
2. การแสดงความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลอื่นทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3. การพัฒนาบุคลากรในองค์กร เพื่อให้ลดปัญหาข้อขัดแย้งและเกิดพลังทีมงาน
4. สร้างและพัฒนาผู้นำให้มีสติ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้เกิดความโกรธโมโห ฉุนเฉียวต่อผู้ได้บังคับบัญชา

5. พัฒนาธุรกิจด้านการบริหารบุคคล ให้มีความรับผิดชอบโดยเฉพาะด้านงานบริการลูกค้าจะดีมาก เพราะจะมีระยะเวลาที่ดีต่อผู้มาติดต่อ

อีคิว หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ กลายเป็นเรื่องฮิตที่มาแรงแซงหน้าไอคิวไปในระยะหลัง นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เรียกว่าอีคิวแล้ว ยังมีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ความหมายใกล้เคียงกันเช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence, Multiple Intelligence.

อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

ไอคิว หรือ Intelligence Quotient หมายถึง ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผลการคำนวณการเชื่อมโยง

อีคิว หรือ Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

ไอคิว เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก

อีคิว ถึงแม้จะเป็นศักยภาพทางสมองเหมือนกันแต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาได้ดีขึ้นได้

ไอคิว สามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนได้

อีคิว ไม่สามารถชี้ระบุออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลข 1, 2, 3 ได้

การวัดไอคิว เกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1905 โดยนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสที่ต้องการแยกบุคคลปัญญาอ่อนจากคนปกติเพื่อจะได้จัดการศึกษาให้เหมาะสม โดยใช้การเปรียบเทียบระดับความสามารถที่ควรจะเป็นกับอายุสมอง แล้วคำนวณออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์

ปัจจุบันการวัดไอคิวโดยมากมักใช้แบบทดสอบในการวัด เช่น ของเวคสเลอร์ ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1930 โดยอาศัยงานวิจัยของนักวิชาการและนักการทหาร เป็นกลุ่มข้อทดสอบทั้งหมด 11 กลุ่ม เป็นกลุ่มที่ต้องการใช้ภาษาได้ตอบ 6 กลุ่ม ไม่ต้องใช้ภาษาได้ตอบ 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป เป็นคำถามเพื่อตรวจวัดความเข้าใจความรู้รอบตัว
2. ความคิด ความเข้าใจ
3. การคิดคำนวณ
4. ความคิดที่เป็นนามธรรม โดยให้หาความเหมือน
5. ความจำระยะสั้น โดยใช้การจำจากตัวเลข
6. ภาษาในส่วนของการใช้คำ
7. การต่อภาพในส่วนที่ขาดหายไป
8. การจับคู่โครงสร้าง โดยดูจากรูปร่างหรือสวดลาย
9. การเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ต่างๆ
10. การต่อภาพเป็นรูป ด้วยการต่อจิ๊กซอร์

11.การหาความสัมพันธ์ของตัวเลขและสัญลักษณ์

การวัดอีคิว เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางด้านอารมณ์ โดยประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้านดังนี้

- | | |
|------|-------------------------------|
| ดี | 1. ความเก่ง |
| | 2. เห็นใจผู้อื่น |
| | 3. รับผิดชอบ |
| เก่ง | 4. รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง |
| | 5. ตัดสินใจแก้ไขปัญหา |
| | 6. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น |
| สุข | 7. ภูมิใจในตนเอง |
| | 8. พึงพอใจในชีวิต |
| | 9. มีความสุขสงบ |

เนื่องจากการวัดไอคิวสามารถวัดออกมาได้เป็นตัวเลขได้ จึงมีผู้ให้ความสำคัญกับไอคิวมาโดยตลอด เด็กที่เรียนเก่งจะมีแต่คนชื่นชม พ่อแม่ครูอาจารย์รักใคร่ ต่างจากเด็กที่เรียนปานกลางหรือเด็กที่เรียนแย้มักไม่ค่อยเป็นที่สนใจหรือถูกดูต่ำ ทั้งๆที่เด็กเหล่านี้อาจมีความสามารถทางด้านอื่น เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เพียงแต่ไม่มีความถนัดเชิงวิชาการเท่านั้นเอง

ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยเรื่องหนึ่งในรัฐแม็กซิโก สหรัฐอเมริกาที่ศึกษาความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก 450 คน นานถึง 40 ปี พบว่าไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต และพบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ดีกว่ากลับเป็นความสามารถด้านต่างๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกับไอคิว เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์และการเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ (18-60 ปี)

(ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)³

ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขการรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิต ได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไปมีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้งค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1.	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึก โกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4.	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อ ปัญหาเพียงเล็กน้อย					

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉัน จะอธิบายเหตุผล จนผู้อื่นยอมรับได้					
					รวม	
7.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลง					
8.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจาก ที่ฉันคิด					
10.	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11.	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความ สนใจมากเกินไป					
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับ ฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการ ความช่วยเหลือ					
					รวม	
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่น เมื่อมีโอกาส					
14.	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15.	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอ โทษ” ผู้อื่นได้					
16.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ ยาก					
17.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไป					

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
	บ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่ง หนึ่งเพื่อผู้อื่น					
					รวม	
19.	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่า สามารถทำได้					
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ					
22.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความ ผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำ ต่อไปไม่สำเร็จ					
					รวม	
25.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของ ปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่ มีความสุข					
27.	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็น เรื่องยากสำหรับฉัน					
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลา เดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไร ก่อนหลัง					

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
29.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
					รวม	
31.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32.	ฉันมีเพื่อสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34.	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35.	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
					รวม	
37.	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
					รวม	

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มี ความหวังว่าจะดีขึ้น					
42.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือ สนุกสนานได้					
44.	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมใน วันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46.	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
					รวม	
47.	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อ หน่าย					
48.	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำ ในสิ่งที่ฉันชอบ					
49.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้					
50.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะ เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51.	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52.	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
					รวม	

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
ดี	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
เก่ง	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
สุข	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

(ที่มา : คู่มือความฉลาดทางอารมณ์)

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นปะในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)



หมายเหตุ [] หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)



หมายเหตุ [] หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

(ที่มา : คู่มือความฉลาดทางอารมณ์)

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้นเพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำ จึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

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

(ที่มา : คู่มือความฉลาดทางอารมณ์)

สรุปส่งท้าย

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การเรียนรู้ที่จะขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่ใช้ถนนร่วมกัน เพราะชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ดังที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรักของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ

พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดภัย³

เอกสารอ้างอิง

1. Sainte Anastasie. Daniel Goleman และทฤษฎีของเขาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์. [เข้าถึงวันที่ 5/4/2567] เข้าถึงได้จาก <https://th.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/daniel-goleman-y-su-teora-sobre-la-inteligencia-emocional.html>
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ (18-60 ปี). [เข้าถึงวันที่ 5/4/2567] เข้าถึงได้จาก <https://necam.go.th/wp-content/uploads/2020/08/9.-EQ-ผู้ใหญ่ประชาชนทั่วไป.pdf>
3. กองสุขภาพจิตสังคม. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรมสุขภาพจิต นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2546