

EQ ?

กรนิกา พวงแก้ว*

ปัจจุบัน นี้เราจะคุ้นเคยกับคำว่า "EQ" กันพอสมควร ถึงแม้ว่าจะบอกว่าไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่คงจะมาพูดกันลอยๆ แบบไม่มีข้อมูลคงไม่ได้ ดังนั้นผู้เขียนจึงได้รวบรวมเกร็ดความรู้เกี่ยวกับเรื่องของ EQ จากแหล่งสารสนเทศต่างๆ โดยจะขอก้าวในเรื่องของความเป็นมา ความหมายและคำศัพท์ใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ EQ

ประวัติความเป็นมา

ในปีค.ศ. 1990 Peter Salovey นักจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) และ John Mayer นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนิวแฮมเชียร์ (University of New Hampshire) เป็นผู้ตั้งคำว่า Emotional Intelligence ซึ่งคนส่วนมากจะเรียกสั้นๆ ว่า EQ (Emotional Quotient) โดยนำไป เทียบกับคำว่า IQ

ภูมิหลัง IQ และ EQ นั้นถือกำเนิด ณ ประเทศจีน 2200 ปี ก่อนคริสตกาลเป็นการทดสอบเพื่อคัดเลือกผู้ชายเข้ารับราชการดังที่เรา รู้จักกันในนามของ "การสอบจอหงวน" (Drummond; 1992) ต่อมาในต้นศตวรรษที่ 20 นายแพทย์ชาวฝรั่งเศสชื่อ Alfred Binet ได้คิดแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญารายบุคคลขึ้นเป็นคนแรก ซึ่งต่อมานักจิตวิทยาชาวอเมริกัน แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) ชื่อ Lewis M. Terman ได้ปรับปรุงแบบทดสอบของ Binet และได้เปรียบเทียบอายุสมองกับอายุทางปฏิทินหรืออายุจริง เพื่อสำรวจพัฒนาการทางสติปัญญา และนี่คือจุดกำเนิด ของ คำว่า IQ (Intelligence Quotient) โดย IQ

เป็นปริมาณวัดเชาว์ปัญญาที่ได้มาจากอัตราส่วนของอายุสมอง : อายุจริงแล้วทำให้เป็นเลขจำนวนเต็ม ด้วยการคูณด้วยร้อย (Cronbach; 1977) และในยุคต่อมาก็ได้มีผู้คิดค้นทฤษฎีทางเชาว์ปัญญาขึ้นมาต่างๆ กัน ซึ่งเชื่อกันว่าความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญาเป็นปัจจัยอันสำคัญต่อความสำเร็จของมนุษย์

ในเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา EQ ได้เปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมองต่อสูตรแห่งความสำเร็จของมนุษย์ คนที่มี IQ สูงหรือความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญาสูง อาจไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต EQ ได้ถูกนำเสนอโดย Daniel Goleman ประธานกรรมการบริหารของสถาบันบริการสติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Services) และผู้บรรยายที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ซึ่งตามประวัติของโกลแมน นั้น เขาได้เคยศึกษาพุทธศาสนาในอิเบตประมาณสองปีในขณะที่เขายังเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอกทางจิตวิทยาที่ฮาร์วาร์ด จึงไม่น่าแปลกใจมากนักที่หลายส่วนของ EQ ในทัศนะของ Goleman จึงมีส่วนคล้ายคลึงกับปรัชญาตะวันออก ถึงแม้ว่าจะวางรูปแบบตามแบบตะวันตก ซึ่งเขาได้บอกว่ามนุษย์เราก้าวมีความสามารถในเรื่องของความคิดสติปัญญาเพียงอย่างเดียว เช่น สอบได้คะแนนสูงๆ หรือได้เกรดสูงๆ แต่จริงๆ แล้วมันไม่พอ ต้องมีความสามารถสูงในเรื่องของจิตใจด้วย

*บรรณาธิการงานจัดหมวดหมู่และลงรายการ สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศ มหาวิทยาลัยรังสิต

ความหมายของ EQ

เรื่องของคำนิยามของคำว่า EQ นั้นมีผู้รู้ได้ให้ความหมายกันไว้หลายอย่างซึ่งคือนักวิชาการทางด้านจิตวิทยาทั้งชาวต่างชาติและชาวไทย เช่น

Mayer และ Salovey (1990) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถทางด้านอารมณ์ต่อไปนี้ คือ

1. **Self-awareness** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้ถึงความคิดที่ทำให้อารมณ์ต่างๆ (มีสติ) ซึ่งนำมาใช้ประกอบในการตัดสินใจ มีการประเมินความสามารถของตนเองอย่างเป็นจริงและพัฒนาอารมณ์ของตนเอง

2. **Self-regulation** เป็นความสามารถในการควบคุมจัดการอารมณ์ของตนเองและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

3. **Self-motivation** เป็นความสามารถที่จะผลักดันตนเองด้วยพลังทางอารมณ์ที่มีอยู่ไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ ยอมรับความคิดเห็นใหม่ๆ ของผู้อื่นและสามารถตัดสินใจอย่างมีเหตุผล มีความรับผิดชอบที่จะทำงานให้สำเร็จตามความต้องการ

4. **Empathic understanding** เป็นความสามารถในการเข้าอกเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ให้ความเชื่อถือผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นเชื่อถือในตัวเราสามารถให้อภัยและขอโทษผู้อื่นได้

5. **Quality communication หรือ Enhance social skill** ความสามารถในการประชาสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนสร้างสังคมที่เกื้อกูล

Daniel Goleman (1998) กล่าวว่า “สติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สามารถที่จะจงใจตนเองและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี สติปัญญาทางอารมณ์เป็นความสามารถที่ต่างจากสติปัญญา

เชิงวิชาการที่วัดจากแบบวัด IQ แต่ก็เป็นส่วนที่เสริมกันกับ IQ โดยสติปัญญาที่แตกต่างกันทั้งสองนี้เป็นการทำงานในส่วนที่แตกต่างกันของสมอง กล่าวคือในส่วนของวิชาการเป็นการทำงานของเปลือกสมองส่วนหน้า (Neocortex) ซึ่งเป็นส่วนชั้นบนของสมอง ส่วนศูนย์กลางที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์จะอยู่ต่ำลงมาจากเปลือกสมอง (Subcortex) สติปัญญาทางอารมณ์จะเป็นการทำงานของส่วนนี้ร่วมกับศูนย์ของสติปัญญา”

ในประเทศไทยนั้นได้มีผู้ให้คำนิยามและความหมายอย่างมากทั้งทางด้านการศึกษาพฤติกรรม และจิตใจ เช่น

กรมสุขภาพจิตได้จัดตั้งคณะทำงาน ซึ่งประกอบด้วยจิตแพทย์ นักจิตวิทยาและวิชาชีพอื่น ๆ มาพิจารณาเรื่องนี้ร่วมกัน และได้ให้คำนิยามของ EQ ว่า “ความสามารถทางอารมณ์หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักเข้าใจยอมรับตนเองปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นความสุขสงบทางใจ”

สถาบัน อีคิว อัจฉริยะพัฒนา (www.nature-eq.com) ได้ให้ความหมายของ EQ ว่า “วุฒิภาวะทางอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการนำเอาสติมาใช้ควบคู่กับความฉลาด มีการศึกษากันว่า EQ อยู่ในสมองส่วนของซีกขวาล่าง ซึ่งเป็นส่วนของการติดต่อเข้าหาพบปะสังสรรค์กับคนในสังคมรอบข้าง ใช้ความรู้ที่ถนัดกับคนรอบข้างซึ่งสุนทรียะศิลปะ เป็นเรื่องของความละเอียดอ่อน และแม้ว่า EQ และ IQ จะเป็นคนละเรื่องกัน แต่มนุษย์เราต้องมีทั้งสองอย่างนี้เพื่อเสริมซึ่งกันและกันชีวิตจึงจะประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะตัว EQ จะเป็นตัวผลักดันที่สำคัญเพื่อทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง การพัฒนาอัจฉริยะทางอารมณ์ (EQ) ประกอบด้วย 3 หัวข้อหลักๆ คือ

1. ความเข้าใจตนเอง(Self Awareness) การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

2. ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) คือ การเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (เอาใจเราไปใส่ใจเขา) และแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Solving) คือ การรู้จักแก้ไขปัญหาและความเครียดในจิตใจ

ส่วนลักษณะของผู้ที่มี EQ ดี ประกอบด้วย

1. ตระหนัก รู้จักตนเอง
2. จัดการอารมณ์ตนเอง
3. มีความสามารถในการจูงใจตัวเอง หรือสร้างแรงบันดาลใจได้
4. รับผิดชอบต่อผู้อื่น
5. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ทั้งหมดเป็นความหมายที่กล่าวถึงโดยย่อๆ แต่แม้หลักการของ EQ จะสามารถพัฒนาตัวเองไปได้ตลอดชีวิต แต่การพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กตามหลัก “ไม่อ่อนดัดง่าย” ด้วยการปลูกฝังสิ่งที่ดีทั้งเรื่องเพื่อน คนตรี กีฬา หนังสือ ให้ความอบอุ่น ฯลฯ จะเป็นตัวสร้าง EQ ที่ดีที่สุด

คำศัพท์ใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ EQ

1. อารมณ์ (Emotion) หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวความคิดความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ความหมายของอารมณ์มี 2 กระแส ได้แก่

- กระแสทางพุทธศาสนา อารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวจิต สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะที่หรือช่วงเวลาหนึ่งๆ (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2540)

- กระแสทางจิตวิทยา อารมณ์ คือ ความปั่นป่วนใจ สภาวะที่บุคคลสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เป็นความหวั่นไหว ว้าวุ่น เมื่อมี

สิ่งเร้า หรือสภาวะการณ์ภายนอกมากกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ทางอารมณ์ (อริยา คูหา, 2542)

2. ความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญา (Intelligent Quotient, IQ) หมายถึง ความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ การปรับตัว การแก้ปัญหา บุคคลที่มี IQ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถเรียนรู้เร็ว มีความจำดี เรียนเก่ง ฉลาด ไหวพริบดี มีทักษะและกล้าแสดงความคิดเห็นเป็นของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีวัฏจักรการเติบโตของสมองและสติปัญญาคู่ขนานกัน (Fisher & Rose, 1998)

3. สติปัญญาทางศีลธรรม (Moral Quotient, MQ) หมายถึง กุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจเหตุแห่งความสุข บุคคลที่มี IQ และ EQ สูง อาจเป็นบุคคลที่เห็นแก่ตัวและไม่สามารถแสดงออกมาหรือมีศีลธรรมต่ำ (Cole, 1997)

4. จินตคณิต (Imagery memory and speed computation) คือหลักสูตรเพื่อสร้างเสริมศักยภาพให้สามารถที่จะเรียนรู้ รับผิดชอบต่ออย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างเสริม สติ สมาธิ จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ มีความจำที่ซับซ้อนในระบบสมอง (จนมีผลพลอยได้ให้คิดเลขเร็วกว่าเครื่องคิดเลข) เพื่อที่จะนำกลับไปใช้ในการเรียนปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพและเสริมด้วยกิจกรรมพัฒนาความเข้าใจตัวเองมากมายที่เรียกว่า คุณิภาวะทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งเมื่อเกิดความเข้าใจตัวเองก็จะสามารถบริหารอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น

5. จินตภาษา (Imagery articulation) คือ หลักสูตรเพื่อสอนการสื่อภาษาที่เน้นการอ่านออกเสียงสำเนียงที่ชัดด้วยธรรมชาติ (ไม่ใช่การจำ การเลียนแบบเสียงจากครูเพราะจะไม่สามารถจำได้ตลอด) จนสามารถที่จะพูดได้ ฟังได้ แยกแยะคำพูดสำเนียงประโยคจากเจ้าของภาษาในสื่อต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเหล่านี้คือ พื้นฐานใน

การเรียนรู้ภาษาที่ 2 อย่างแท้จริงและจะทำให้มีพื้นฐานการพัฒนาการเรียนรู้ภาษาได้ด้วยตนเองต่อไป (โรงเรียนจิตรลดาศึกษารามคำแหง, 2544)

ข้อมูลความรู้เรื่อง EQ ในบทความนี้เป็นเพียงส่วนประกอบย่อยๆ ที่กล่าวถึงการบริหารสติปัญญาทางอารมณ์ ซึ่งผู้เขียนได้รวบรวมเกร็ดความรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยนำมาเขียนบอกเล่าความ เป็นมาของ EQ ความหมายและคำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง



บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2542, ธันวาคม). "การสร้างและพัฒนา EQ เพื่อความสำเร็จในชีวิต," **วารสารวิชาการ**. 2(12) : 2-6.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543, กรกฎาคม). "ห้าแหละ EQ พะชั้นความฉลาดทางอารมณ์," **แม่และเด็ก**. 23(341) : 154-159.
- นันทา สุรักษา. (2543, มกราคม-เมษายน). "IQ, EQ, MQ ความสุขในชีวิตและวิถีชีวิตแบบไทยๆ," **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 1(2) : 38-42.
- นิตยา คชภักดี. (2543, ตุลาคม-ธันวาคม). "ไข 10 ข้อข้องใจ : พัฒนา EQ คู่ IQ สู้ยุคทองของเด็กไทยในสหัสวรรษหน้า," **วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม**. 22(4) : 90-97.
- ประทุม โพธิกุล. (2543, ธันวาคม - 2544, มกราคม). "EQ การทำงานด้วยอารมณ์ที่... ชาญฉลาด," **เพิ่มผลผลิต**. 40(2) : 29-40.
- ประยุทธ์ ปยุตโต (2540). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มนิรัตน์ เกิดแสงชื่น. (2543, มกราคม-มิถุนายน). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," **บรรณสาร สพบ**. 32(1) : 45-52.
- สมชาย จักรพันธุ์. (2543, พฤษภาคม-สิงหาคม). "เรื่องของอีคิว," **วารสารอาหารและยา**. 7(2) : 7-13.
- แสงอุษา โฉจนานนท์ และกฤษณ์ ญาพร. (2543). **การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ**. กรุงเทพฯ : บริษัท เอเชีย แปซิฟิก อินโนเวชั่นเซ็นเตอร์.
- อริยา คูหา. (2543, กันยายน-ธันวาคม). "อัจฉริยภาพทางอารมณ์," **รุทธิแฉ**. 20(3) : 73-75.
- โรงเรียนจิตรลดาศึกษารามคำแหง. (2544, กุมภาพันธ์). Available: URL: <http://wellcome.to/negram>.
- สถาบัน อีคิว อัจฉริยภาพ. (2544, กุมภาพันธ์). "EQ คืออะไร," Available: URL: <http://www.nature-eq.com>.
- The EQ Institute. (2001, February). "The ten habits of high EQ people," **EQ Institute Home Page**. Available: URL: <http://eqi.org/summary.htm>.
- Goleman, Daniel (1995). **Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ**. New York : Bantam Books.

ภาคผนวก

The Ten Habits of High EQ People

High EQ people:

1. Label their feelings, rather than labeling people or situations
 "I feel impatient. "vs" This is ridiculous."
 "I feel hurt and bitter. "vs" You are an insensitive jerk."
 "I feel afraid. "vs" You are driving like a idiot."
2. Distinguish between thoughts and feelings.
 Thoughts: I feel like...& I feel as if...& I feel that
 Feelings: I feel: (feeling word)
3. Take responsibility for their feelings.
 "I feel jealous. "vs" You are making me jealous."
4. Use their feelings to help them make decisions.
 "How will I feel if I do this?" "How will I feel if I don't"
5. Show respect for other people's feelings.
 They ask "How will you feel if I do this?"
 "How will you feel if I don't."
6. Feel energized, not angry.
 They use what others call "anger" to help them feel energized to take productive action.
7. Validate other people's feelings.
 They show empathy, understanding, and acceptance of other people's feelings.
8. Practice getting a positive value from their negative emotions.
 They ask themselves: "How do I feel?" and "What would help me feel better?"
 They ask others " How do you feel?" and "What would help you feel better?"
9. Don't advise, command, control, criticize, judge or lecture to others.
 They realize it doesn't feel good to be on the receiving end of such behavior, so they avoid it.
10. Avoid people who invalidate them, or don't respect their feelings.
 As much as possible, they choose to associate only with other people with high EQ.