



## อีคิว...การพัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ empowerment)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

อีคิว (EQ) มาจากคำเต็มว่า Emotional Quotient เมื่อแปลเป็นไทย มีชื่อเรียกหลายแบบ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์ อีคิว อาจไม่ใช่เรื่องใหม่สัก แต่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง เหตุผลที่สำคัญอาจเป็นเพราะว่า ไอคิว (IQ) หรือระดับเชาวน์ปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถตอบคำถามในเรื่องการทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ หรือมีความสุขในชีวิตได้

แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman, 1995) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เขียนหนังสือ “Emotional Intelligence” และให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย การควบคุมความขัดแย้งของตนเอง การรอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ ความไม่สบายใจต่างๆ และการมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง เขาได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีอีคิวสูง ไว้ดังนี้

- \* การตัดสินใจที่ดี
- \* ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- \* มีความอดทน อดกลั้น
- \* ไม่หุนหันพลันแล่น
- \* ทนต่อความผิดหวังได้
- \* ไม่ย่อท้อ หรือยอมแพ้ง่าย
- \* มีพลังใจที่จะฝ่าฟัน ต่อสู้กับปัญหาในชีวิตได้
- \* จัดการกับความเครียดได้
- \* เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น
- \* เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม

อีคิวดี หรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งเรื่องของพื้นอารมณ์ การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม เด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ก็เสมือนมีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมามาก ทนต่อแรงกระแทกกระเทือนได้มาก ส่วนเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก ก็เสมือนมีทุนสำรองติดตัวมาน้อย มีความเปราะบางมาก ก็ต้องฝึกฝนมากหน่อย



การเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามพัฒนาการของเด็ก จะเป็นปัจจัยส่งเสริม กลุ่มเกลา พัฒนาให้เด็กมี อีคิวที่ดีได้ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอีคิวเช่นกัน เด็กที่อยู่ท่ามกลาง ความขัดแย้ง เต็มไปด้วยความหวาดกลัว ย่อมเป็นการยากที่จะมีการพัฒนาอีคิวที่ดี

หลักสำคัญในการพัฒนาอีคิวคือ การพัฒนาให้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของผู้อื่น สามารถรักษา สัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ได้

ผู้ที่มีอีคิวดี ย่อมส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และผู้คนรอบข้าง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจ และมีความสุข สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง นำมาซึ่งความนับถือตนเอง การยอมรับ จากผู้อื่น ความร่วมมือ ความสำเร็จในชีวิต และความสงบ ความสุขในจิตใจ

## แนวทางพัฒนาอารมณ์

### 1) เข้าใจพัฒนาการของลูก และการปรับการเลี้ยงดูให้เหมาะสม

คำถามที่ว่า “ทำไมเลี้ยงลูกทุกคน วิธีเดียวกันหมด ถึงมีนิสัยแตกต่างกันมากมาย” คำตอบหนึ่งที่ พ่อจะตอบคำถามนี้ได้ คือเรื่องของพัฒนาการ เด็กแต่ละคนมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน โดยหลักใหญ่ๆ แบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ เด็กเลี้ยงง่าย เด็กเลี้ยงยาก และเด็กปรับตัวยาก

เมื่อเข้าใจว่าลูกของเรามีพัฒนาการแบบใด ก็พยายามปรับวิธีการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก แต่ไม่ถึงกับต้องตามใจเด็กทุกอย่าง สิ่งแรกที่ต้องปรับคือ ความคาดหวังของพ่อแม่เอง ถ้าจะไม่ให้พ่อแม่คาดหวังในตัวลูกเลยก็คงเป็นไปได้ยาก แต่ความคาดหวังจะต้องเหมาะสมกับตัวเด็ก เหมาะจะเจาะพอดีกับพัฒนาการ

พัฒนาการของเด็กไม่ใช่ปัญหา แต่ความคาดหวังของพ่อแม่ที่ไม่เหมาะสม การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมกับพัฒนาการ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหามากกว่า การยอมรับในตัวเด็ก เข้าใจ และเลี้ยงให้เขา เข้าใจตนเอง ปรับตัวให้เหมาะสม คือสิ่งที่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง

### 2) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาอารมณ์ของลูก

การพัฒนาอารมณ์ให้มีวุฒิภาวะได้นั้น สิ่งแวดล้อมมีบทบาทสำคัญอย่างสูง ควรสร้างให้เกิด ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในเบื้องต้นก่อน เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ถ้าเด็กอยู่ ท่ามกลางความขัดแย้งตลอดเวลา ก็จะมีแต่ความกลัว ความวิตกกังวล ให้การเลี้ยงดูผูกพันอย่าง พอเหมาะ ไม่ตามใจมากเกินไป ในขณะเดียวกัน ไม่ต้องสร้างเงื่อนไขกับเด็กตลอดเวลา ใช้ความรักเป็น



เครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้แบบอย่างที่ดี อย่ากลัวว่าลูกจะไม่ทำตามที่เราสั่ง แต่จงกลัวว่าลูกจะเลียนแบบสิ่งไม่ดีไปจากเรามากกว่า เด็กมักเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งที่เป็นรูปธรรมชัดเจน

ให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ รู้จักการดูแลตนเอง พี่เลี้ยงอาจจะช่วยเหลือได้บ้าง แต่อย่าช่วยจนเหมือนเด็กเป็นอัมพาต ไม่ต้องทำอะไร ให้เด็กได้รู้จักการแบ่งปันเพื่อนฝูง แทนที่จะเป็นฝ่ายรับ อยู่ตลอดเวลา ให้เด็กมีโอกาสเผชิญกับความยากลำบากบ้าง จะได้เข้มแข็ง

### 3) ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการพัฒนาอารมณ์

ทักษะทางความคิด ได้แก่ มีความนับถือตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองโลกในแง่ดี ส่วนทักษะด้านความรู้สึก ได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม การจัดการความเครียด

ทักษะด้านการกระทำ ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหา และแก้ไขความขัดแย้ง การมีวินัยในตนเอง มีความอดทน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

ทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดได้โดยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มีเทคนิควิธีที่เหมาะสม ทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีอีคิวสูงได้

บทความฉบับแก้ไขล่าสุด: พฤศจิกายน 2560

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). **อีคิว...การพัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์**. [Online]. Available URL: [http://www.happyhomeclinic.com/a03-EQ\\_empowerment.htm](http://www.happyhomeclinic.com/a03-EQ_empowerment.htm)