

อัจฉริยภาพทางอารมณ์

อริยา คูหา¹

บทนำ

เมื่อเดือนกรกฎาคม ค.ศ.1989 ประธานาธิบดี โอรซ์ บูช แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ประกาศว่า ทศวรรษ 1990 จะเป็นทศวรรษแห่งสมอง (Decade of the brain) กิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์จะต้องใช้กลไกทางสมอง ได้แก่ การคิด การตัดสินใจ การใช้เหตุผล การวางแผน การเรียนรู้ การจำ การระดมพลังสมองเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งในการดำเนินชีวิต และประกอบกิจการงาน

ตั้งแต่นั้นมา งานวิจัย บทความ หนังสือ ตำราได้มีการนำประเด็นเกี่ยวกับสมองมาศึกษากันมากขึ้น และในปี 1995 Daniel Goleman ได้เขียนหนังสือ Emotional Intelligence ขึ้น ในหนังสือเล่มนี้ เขาได้ใช้ศัพท์ใหม่ทางจิตวิทยาที่ได้รับความนิยมจากบุคคลหลาย ๆ ฝ่ายคือคำว่า Emotional Quotient หรือ E.Q.

อัจฉริยภาพทางอารมณ์

Emotional Quotient หรือ E.Q. มีความหมายเป็นภาษาไทยที่ยังไม่กำหนดแน่ชัดว่าเป็นศัพท์ใด แต่มีการใช้หลายศัพท์ กล่าวคือ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ สติอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ปัญญารมณ์ เป็นต้น Emotional Quotient หมายถึง ความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่เราแนะนำองค์ประกอบเกี่ยวกับประสบการณ์และการเรียนรู้มาจัดระเบียบเสียใหม่ ในลักษณะที่เป็นพฤติกรรมการตอบสนองตามสภาวะและสถานการณ์ โดยมีตัวแปรสำคัญคือ อารมณ์เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคล หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นทักษะของพฤติกรรมการตอบสนองทางอารมณ์

อารมณ์ เป็นคำที่มีความหมายซับซ้อน ละเอียดอ่อน เป็นความรู้สึกภายในตัวบุคคล มีความเป็นอัตนัย เป็นส่วนตัว มีลักษณะที่เป็นนามธรรม แต่พฤติกรรมที่แสดงออกที่มีเหตุบังจัญจากภายนอกเป็นรูปธรรม เป็นปรนัย สังเกตได้ วัดและบันทึกได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของอารมณ์ว่า หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว

ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ

ความหมายของอารมณ์มี 2 กระแส ได้แก่ กระแสทางพุทธศาสนา และทางจิตวิทยา

กระแสทางพุทธศาสนา อารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวจิต สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งๆ (ประยูรย์ ปยุตโต, 2540)

กระแสทางจิตวิทยา อารมณ์ คือ ความปั่นป่วนใจสภาวะที่บุคคลสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เป็นความหวั่นไหว ว้าวุ่น เมื่อมีสิ่งเร้าหรือสภาวะการณ์ภายนอกมากระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ทางอารมณ์

ในรายงานการวิจัยหลายเรื่อง ผลการวิจัยพบว่า อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันไปได้บรรลุเป้าหมาย ทั้งเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตส่วนตัว

E.Q. และ I.Q.

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) และความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญา (I.Q.) เป็นคุณสมบัติภายในบุคคล

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ที่แตกต่างกัน I.Q. เป็นความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ การปรับตัว การแก้ปัญหา บุคคลที่มี I.Q. จะเป็นผู้ที่มีความสามารถเรียนรู้เร็ว มีความจำดี เรียนเก่ง ฉลาด ไหวพริบดี มีทักษะและกล้าแสดงความคิดเห็นเป็นของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีวัฏจักรการเติบโตของสมอง และสติปัญญาคู่ขนานกัน (Fisher & Rose, 1998) บุคคลที่มี I.Q. สูง มักจะประสบความสำเร็จในการเรียน การดำเนินธุรกิจ การบริหาร และการทำงานวิชาการ

E.Q. เป็นความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นคุณลักษณะความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี ในสถานการณ์ต่างๆ มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ เข้าใจผู้อื่น รู้จักรับผิดและรับชอบ ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นคน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไข่เหตุผลมากกว่าอารมณ์ รู้จักดีชั่ว รับรู้อารมณ์ของตนเองได้ดี (Metamood) รู้จักถ่ายเทอารมณ์ได้เหมาะสม E.Q. สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลได้หากเขาขาดศีลธรรมในจิตใจ

คนที่มี I.Q. สูง ใ่วว่าจะประสบความสำเร็จได้เสมอไป หากปราศจาก E.Q. แต่คนที่มี E.Q. สูงมักจะประสบความสำเร็จในการกระทำและปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ในทุก ๆ เรื่องแม้จะมี I.Q. ต่ำ ดังนั้นจะเห็นว่าผู้ที่มี I.Q. สูง ไม่จำเป็นต้องมี E.Q. สูง และผู้ที่มี E.Q. สูง ก็ไม่จำเป็นต้องมี I.Q. สูง ที่น่าสังเกตคือคนที่ E.Q. สูง มักจะมี I.Q. สูงด้วย และก็มีมากมายที่ประสบความสำเร็จไม่มีความสุขในชีวิตเพราะมี I.Q. แต่ไม่มี E.Q. นั้นเอง

โดยสรุป I.Q. เป็นมาตรวัดความก้าวหน้า ส่วน E.Q. เป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ

ชาลส์ ดาร์วิน กล่าวว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา และเกิดอยู่เรื่อย ๆ ในมนุษย์ อารมณ์เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อการอยู่รอดของมนุษย์

อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากได้มีการริเริ่มอย่างจริงจังในวัยเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เยาวชนได้มีพัฒนาการครบทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา

ในปัจจุบันเรื่องอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่นักคิดตามศึกษารายงานวิจัยชี้ว่า เด็กในยุคนี้เริ่มพบกับอารมณ์ ซึมเศร้า เฉื่อยชา ว่างเปล่า เศร้ากันมาก (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2542)

และมีสมาธิสั้น (ทีมข่าวสาธารณสุข, 2542, 12) เราไม่เคยคิดกันมาก่อนว่าเด็กจะต้องเผชิญกับปัญหาพฤติกรรมทางอารมณ์ โดยเฉพาะในช่วงวัย 10-14 ปี ซึ่งเป็นวัยที่สดใส ร่าเริง บริสุทธิ์ สนุกสนานไปวัน ๆ เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่ลืมนง่าย หากไม่มีสิ่งฝึใจถาวร สถิติการฆ่าตัวตายในวัยเด็กเพิ่มมากขึ้นทั่วโลก อุมพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล (2535) ได้สำรวจเด็กในกรุงเทพมหานคร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 1,264 คน พบว่ามีวัยรุ่นที่เกลียดอยากฆ่าตัวตาย 41% และ 1% มีความต้องการฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวินัดดา ปิยะศิลป์ (2542) ซึ่งศึกษาเด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และได้ผลที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ 45% เกลียดอยากฆ่าตัวตาย และ 0.27 % ต้องการฆ่าตัวตาย

จากผลการวิจัยข้างต้น วัยเด็กจึงเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุดที่จะให้การศึกษาทักษะทางอารมณ์ เพื่อให้เด็กได้รับการฝึกฝนการคิดในสิ่งที่ดี ๆ (practice of positive thinking) ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ให้การคิดเป็นก้าวแรกของการเรียนรู้ และการคิดเป็นก้าวแรกของการกระทำ เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ในท่ามกลางวิกฤติของสังคมปัจจุบัน ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถหล่อหลอมจิตใจของเด็กให้มีภูมิคุ้มกัน การบกพร่องทางอารมณ์ สังคมปัจจุบันมีปัญหามากมาย อาทิเช่น อกายมุข สิ่งเสพติด การจรรยาบรรณผิด การแข่งขันอย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งด้านการเรียน การศึกษาต่อ การหางานทำ เป็นต้น

Goleman (1995) ได้เขียนไว้ในหนังสือของเขาว่า อารมณ์มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ถ้าอารมณ์นั้นไม่มีบทบาทในเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อระดับอารมณ์มีความเข้มข้นพอที่เด็กจะรับและจำประสบการณ์ได้ การกระตุ้น การเข้าใจ การท้าทาย การช่วยเหลือของบทเรียนจะเป็นองค์ประกอบสำคัญช่วยให้การเรียนรู้บรรลุจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้ความจำจากอารมณ์ก็มีบทบาทเช่นกัน เพราะความจำที่เกิดจากอารมณ์มักถาวร เราจึงอาจจัดมวลประสบการณ์ที่มุ่งก่อให้เกิดอารมณ์ควบคู่ไปด้วยได้เช่นกัน

ปัจจุบันผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องการให้เด็กเติบโตได้ดี มีความสุข มีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพดี (ประยูร

ชมมจิตโต, 2541) มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่เหมาะสม รู้จักมองตนเอง มีสามัญสำนึกปกติ ตระหนักในความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามวัย หยั่งอารมณ์ตนเองได้ มีอารมณ์มั่นคงเป็นกลาง มองโลกในแง่ดี เป็นคนดีและคนเก่ง

เรื่องอารมณ์ แม้จะเป็นเพียงประเด็นเล็ก ๆ ประเด็นหนึ่งที่เป็นพลวัต ไม่อยู่นิ่งนั้น ไม่ได้เป็นเรื่องใหม่เลย ส่วน E.Q. แม้ว่าจะเป็นสิ่งใหม่ในทางจิตวิทยา หากในทางพุทธศาสนาก็เป็นเสมือน “ของเก่าในรูปแบบใหม่” เท่านั้นเอง

เอกสารอ้างอิง

- ทีมข่าวสาธารณสุข. (2542). สมมติสัน โรคจิตเด็กไทยปี 2000. *ไทยรัฐ*, 26 สิงหาคม, น. 12.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. (2525). กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2542). อารมณ์ซึมเศร้าเด็กกับการฆ่าตัวตาย. *วารสารวิชาการ*, 2, 66-69.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และ ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. (2535). อาการซึมเศร้าในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยการประชุมประจำปีสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร.
- ประยูร ชาญโต. (2540). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ: มหจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- ประยูร ชมมจิตโต. (2541). ขอบฟ้าแห่งความรู้. เอกสารพัฒนากระบวนการเรียนรู้อันดับที่ 5 โครงการปฏิรูปกระบวนการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- Fisher, Kurt W., & Rose Samuel P. (1998). Growth cycles of brain and mind. *Educational Leadership*, November, 56-60
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than I.Q.* New York: Bantam.

