

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสาร รายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรียงตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้โทษ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการติดยาเสพติดซ้ำ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติดซ้ำ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้โทษ

ความหมายของยาเสพติดให้โทษ

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 กำหนดความหมายของคำว่า ยาเสพติดให้โทษไว้ดังนี้ คือ สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะ โดยวิธี รับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น

1. ผู้ที่เสพยา ต้องเพิ่มขนาดการเสพยาติดมากขึ้นเป็นลำดับ
2. ผู้ที่เสพยา จะเกิดอาการถอนยา เมื่อหยุดใช้ยา หรือขาดยา
3. ผู้ที่เสพยา จะเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงตลอดเวลา
4. ผู้ที่เสพยา จะมีสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลง

หรือกล่าวได้ว่าเป็นยาหรือสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ที่ผู้นั้นใช้อยู่ประจำแล้วยาหรือสารนั้นทำให้มีความผิดปกติที่ระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งจะถือว่าผู้นั้นติดยาเสพติด ถ้ามีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. เมื่อได้เสพผู้ป่วยจะเสพติดต่อไปจนเกิดอาการพิษ โดยผู้ป่วยไม่สามารถหยุดเสพได้ แม้จะทราบว่าเสพเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
2. ผู้ป่วยจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ยาหรือสารนั้นมาใช้ แม้เป็นวิธีที่ผิดกฎหมาย เช่น ลักขโมยก็จะทำ

3. ผู้ป่วยไม่สามารถปฏิบัติงานตามปกติได้เนื่องจากมีอาการพิษหรืออาการขาดยาหรือสารนั้น

4. พฤติกรรมของผู้ป่วยเปลี่ยนไป เช่น หยุดงานบ่อย หรือไม่เอาใจใส่ครอบครัว

5. ผู้ป่วยต้องเสพยาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (มี tolerance)

6. เมื่อหยุดเสพยาหรือลดปริมาณการเสพลงมา จะเกิดอาการขาดยาหรือสารนั้น

(withdrawal symptom)

ประเภทของยาเสพติดให้โทษ

1. ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 แบ่งยาเสพติดให้โทษออกเป็น 5 ประเภทดังนี้ คือ

1.1 ประเภท 1 ได้แก่ เฮโรอีน อีทอร์ฟิน อะซีทอร์ฟิน ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง)

1.2 ประเภท 2 ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน โคเคอีน โคคาอีน ไดฟีน็อกซีเลท เอธิมอร์ฟิน ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษทั่วไป)

1.3 ประเภท 3 ได้แก่ ยาแก้ไอ ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่น โคเคอีน หรือไดฟีน็อกซีเลท เป็นส่วนผสม ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำรับยา ที่มียาเสพติดให้โทษประเภท 2 ผรุสผสมอยู่ด้วย)

1.4 ประเภท 4 ได้แก่ อะเซติคแอนไฮโดรด์ อะเซติลคลอไรด์ (จัดเป็นสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือ ประเภท 2)

2. ตามวิธีการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

2.1 ออกฤทธิ์กดประสาท (depressants) พวกนี้จะออกฤทธิ์กดประสาทสมองศูนย์ควบคุมการหายใจในสมอง และประสาทที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะบางอย่างของร่างกาย ยาพวกนี้ ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน เฮโรอีน และเซโคบาร์บิทัล (secobarbital) ซึ่งเรียกกันในหมู่ผู้ใช้ว่า “ปีศาจแดง” หรือ “เหล้าแห้ง” โคอะซีแพม ฟินเนอร์ กาว ฯลฯ

2.2 ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท (stimulants) จะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทสมองส่วนกลางโดยตรง กระตุ้นการเต้นของหัวใจ และอารมณ์ด้วย เช่น แอมเฟตามีน (amphetamine) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “ยาม้า” หรือ “ยาบ้า” อีเฟดรีน โคเคน ฯลฯ

2.3 ออกฤทธิ์หลอนประสาท (hallucinogen) จะออกฤทธิ์ต่อประสาทสมอง ทำให้มีการรับรู้ความรู้สึก (perception) ผิดไป เกิดอาการประสาทหลอน หรือแปลสิ่งเร้าผิด (illusion) ได้แก่ แอลเอสดี (lysergicacid diethylamide) แกสโซลีน (gasoline) เปลือกกล้วย ขางมะละกอ และ เฟนไซคลิดีน (phencyclidine) ดีเอ็มที เห็ดขี้ควาย ฯลฯ

2.4 ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน คือ ออกฤทธิ์ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท และ หลอนประสาท ได้แก่ กัญชา ใบกระท่อม เมื่อใช้น้อยๆ จะกระตุ้นประสาท หากใช้มากขึ้นจะ กดประสาทและถ้าใช้มากขึ้นอีกก็จะเกิดประสาทหลอนได้

การรักษาผู้ป่วยเสพยาแอมเฟตามีน (Amphetamine Dependence)

การรักษาผู้ป่วยติดสารเสพติด โดยทั่วไปนั้น มุ่งหวังให้ผู้ป่วยสามารถหยุดเสพสารเสพติดได้ โดยไม่มีอาการถอนพิษยาและอาการอยากยา หรือมีกึ่งแต่น้อย และไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง แต่ที่สำคัญคือ การรักษาเพื่อไม่ให้เกิดการติดซ้ำอีก

ก่อนที่จะให้การรักษาได้อย่างถูกต้อง ผู้รักษาจำเป็นต้องให้การวินิจฉัยว่า ผู้ป่วยเสพยาติดยา (drug dependence) หรือเพียงแต่ใช้ยาไปในทางที่ผิดแต่ยังไม่ถึงขั้นเสพยาติดยา (drug abuse) ซึ่งแต่เดิมในสมัยก่อนแพทย์จะให้การวินิจฉัยว่าการติดยาเสพติดเป็นบุคลิกภาพผิดปกติชนิดหนึ่ง ปัจจุบันถือว่าการติดยาเสพติดเป็นอีกภาวะหนึ่งที่มีองค์ประกอบจากหลาย ๆ ด้าน ซึ่งรวมไปถึง บุคลิกภาพผิดปกติในบางราย สำหรับหลักเกณฑ์การวินิจฉัยที่นิยมใช้กัน คือ เกณฑ์การวินิจฉัยของ สมาคมจิตแพทย์อเมริกา DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders)

ถ้าผู้ป่วยเพียงแต่ใช้ยาไปในทาง ที่ผิดยังไม่ถึงขั้นเสพยาติดยา การรักษาไม่จำเป็นต้องใช้ยา และขั้นตอนต่าง ๆ มากทำผู้ป่วยเสพยาติดยา ผู้ให้การรักษาควรให้คำปรึกษาแนะนำ (counselling) แก่ผู้ป่วยและครอบครัวเป็นหลัก โดยชี้ให้เห็นถึงผลเสียต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น แนะนำครอบครัวให้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เล่นกีฬา ท่องเที่ยวต่างจังหวัดทั้งครอบครัว คอยเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจ ให้ความอบอุ่น รวมไปถึงการแนะนำตั้งสอนบุตรหลานในสิ่งที่ควรและไม่ควร ยาที่จะใช้ในผู้ป่วยกลุ่มนี้อาจไม่มีความจำเป็นนอกจากจะให้ยาลดความเครียด หรือยาต้านอาการซึมเศร้าในบางราย

ผู้ป่วยเสพยาติดยาบ้านั้น อาการถอนพิษยาจะไม่รุนแรง ผิดกับสารเสพติดบางจำพวก โดยเฉพาะตระกูลฝิ่นซึ่งจะมีอาการรุนแรง ผู้ป่วยเสพยาติดยาจึงมักไม่ยอมเข้ารับการรักษา ผู้ป่วยบางรายถึงกับคิดว่ายาบ้าไม่ทำให้เสพยาติดยา ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด เพราะอาการทางร่างกายน้อย แต่การเสพยาติดยาทางจิตใจนั้นรุนแรงกว่า ในรายที่เข้ามารับการรักษามักเป็นผู้ที่ถูกบังคับ เช่น มีคำสั่งศาลบังคับ กรมคุมประพฤตินำส่ง ญาติบังคับให้มา หรือใช้ยามากจนร่างกายทรุดโทรม มีบางส่วนที่ตั้งใจเข้ามารับการรักษาเอง

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะเสพยาติดยาของ DSM IV เป็นการให้ยา สารเสพติด อย่างผิด ๆ จนทำให้เกิดอาการควมบกพร่องอย่างน้อย 3 ข้อ ใน 7 ข้อ ในระยะเวลาใด ๆ ก็ได้ภายใน เวลา 12 เดือน

1. การติดยา โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1.1 ต้องใช้ยาจำนวนมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลจากสารเสพติดมากเท่าเดิม
 - 1.2 ถ้าใช้ยาจำนวนเท่าเดิม จะได้ผลน้อยกว่าแต่ก่อน
 2. เกิดอาการถอนพิษยา โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้
 - 2.1 มีลักษณะของอาการถอนพิษยาเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้ใช้สารเสพติด โดยมีอาการตามแต่ชนิดของสารเสพติดนั้น ๆ
 - 2.2 ต้องใช้สารเสพติด เพื่อระงับหรือหลีกเลี่ยงอาการถอนพิษยา
 3. ผู้เสพมักจะใช้สารเสพติดในจำนวนและระยะเวลามากกว่าที่ตั้งใจไว้เดิม
 4. มีความต้องการใช้สารเสพติด โดยไม่สามารถลดหรือควบคุมการใช้สารเสพติดได้ด้วยตนเอง
 5. ใช้เวลาส่วนมากไปกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ได้แก่ การหาสารเสพติดมาเสพ (เช่น เดินทางไปตามที่ต่าง ๆ เพื่อหาแหล่งขายยา), ใช้เวลาไปกับการเสพยา หรืออยู่ระหว่างการมีเมาสารเสพติด
 6. การงาน, การเรียน, สังคม หรือกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่างเสื่อมถอยลงหรือสูญเสียไป
 7. ยังใช้สารเสพติดนั้นต่อไป แม้จะทราบว่าทำให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายหรือจิตใจ เช่น ยังใช้ยาบ้าต่อแม้จะทราบว่าทำให้เกิดอาการซึมเศร้าถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายได้ และอาจทำให้เกิดอาการทางจิตได้ หรือในผู้สูบบุหรี่ที่ไม่ยอมเลิกแม้จะทราบว่า บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งได้
- ในผู้ป่วยที่ติดยาและสารเสพติด เมื่อหยุดยาจะมีทั้งอาการถอนพิษยา (withdrawal symptoms) และอาการอยากยา (craving symptoms)
- อาการถอนพิษยา หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยหยุดเสพสารเสพติด เช่น ผู้ป่วยติดสารตระกูลฝิ่น เมื่อขาดยาจะมีอาการถอนพิษยาที่มักเรียกว่าลงแดง คือ มีอาการท้องเสีย เหงื่อแตก หาว มีน้ำมูก ปวดกระดูก นอนไม่หลับ เป็นต้น ส่วนในผู้ป่วยเสพยาบ้า อาการถอนพิษยาจะมีมากน้อยแตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่อาการทางร่างกายไม่รุนแรงนัก
- อาการอยากยา หมายถึง การที่ผู้ป่วยมีความรู้สึกอยากจะใช้สารเสพติดซึ่งอาจเกิดขึ้นในช่วงใดของการหยุดยาก็ได้ โดยทั่วไปมักมีอาการอยากยามากในระยะแรก ๆ ของการหยุดยา แม้แต่ในขณะที่เพิ่งเสพยาไป ผู้ป่วยก็อาจมีอาการอยากยาเกิดขึ้น โดยที่ยังไม่มีอาการถอนพิษยาเลยก็ได้ จึงทำให้ต้องเสพซ้ำโดยที่ยังไม่มีอาการถอนพิษยา ในผู้ป่วยเสพยาบ้า อาการอยากยาทำให้ผู้ป่วยกลับไปติดยาอีก

อาการหลังหยุดเสพยาบ้า แบ่งออกเป็น 3 ระยะ

1. ระยะแรกหลังหยุดยาทันที (crash) ระยะนี้มักเรียกกันในหมู่ผู้เสพยาว่า “ม้าถีบ” โดยผู้เสพยาจะใช้สุราเป็นตัวระงับอาการม้าถีบ ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 9 ชั่วโมง จนถึง 4 วัน หลังจากหยุดยาในตอนเริ่มต้นผู้ป่วยจะมีอาการรู้สึกไม่มีความสุข (dysphoria) เครียด หงุดหงิด กระวนกระวาย หรือมีอาการซึมเศร้า และมีอาการอยากยามาก บางรายก็อาละวาด ต่อมาจะเริ่มมีอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า รู้สึกง่วงนอน หลับมาก หิวมาก และอาการอยากยาจะค่อยลดลงๆ สำหรับผู้ป่วยส่วนใหญ่ในระยะนี้มักมีอาการเมื่อยล้า รู้สึกง่วงนอน หลับมาก หิวมาก

2. ระยะถอนพิษยา (withdrawal) ถัดจากระยะแรกจนถึงประมาณ 10 สัปดาห์ ยังมีอาการเครียด อ่อนเพลียอยู่บ้าง การนอนหลับ และอารมณ์จะค่อยๆ กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ยังมีอาการอยากยามากเป็นพักๆ ถ้ามีสิ่งกระตุ้น เช่น เพื่อนพูดชักชวน เห็นผู้อื่นเสพยา จะมีอาการอยากยาที่รุนแรงได้

3. ระยะหมดฤทธิ์ยา (extinction) ระยะเวลาไม่แน่นอน อาจใช้เวลาเป็นเดือนๆ หรือหลายปี หลังจากหยุดยา ระยะนี้มีอาการเหมือนคนปกติ เว้นแต่จะยังมีอาการอยากยาเป็นพักๆ หรือมีอาการอยากยาเมื่อมีสิ่งกระตุ้น ดังนั้น จึงพบได้ว่า ผู้ป่วยบางรายที่เลิกได้เป็นปีๆ ก็ยังหวนกลับมาเสพยาใหม่ได้อีก

การบำบัดรักษาผู้ติดยาบ้า ควรจะใช้วิธีการบำบัดการรักษาแบบมาตรฐาน (classical method) เช่นเดียวกับการรักษาผู้ป่วยเสพติดชนิดอื่น ๆ ซึ่งได้กำหนดการรักษาไว้ 4 ขั้นตอน

1. ชั้นเตรียมการก่อนการรักษา (pre-admission)
2. ชั้นถอนพิษยา (detoxification)
3. ชั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ (rehabilitation)
4. ชั้นติดตามหลังรักษา (after care)

ชั้นเตรียมการก่อนรักษา (pre-admission) เป็นระยะแรกของการรักษา เหตุที่ต้องมีระยะนี้ก็เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสเตรียมตัวเตรียมใจ จัดการกิจธุระให้เรียบร้อย ให้เข้ารับการรักษาได้ครบตามระยะเวลาโดยต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน รวมทั้งให้คำแนะนำจูงใจผู้ป่วยให้เห็นความสำคัญของการรักษาและมีความตั้งใจจริงในการรักษา รวมไปถึงการเตรียมครอบครัวของผู้ป่วยด้วย เพราะผู้ป่วยหลายรายมีสาเหตุในการเสพยาบ้าจากปัญหาในครอบครัว การให้คำแนะนำรักษาครอบครัวไปด้วย เป็นการรักษาที่ได้ผลดีกว่าการรักษาที่มุ่งเน้นเฉพาะแต่ตัวผู้ป่วย

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำในชั้นเตรียมการก่อนรักษานี้ ได้แก่

1. การตรวจหลักฐานประจำตัวของผู้ป่วย เป็นการยืนยันว่าเป็นบุคคลนั้นจริง
2. คั่นประวัติแก่ทุกราย เพื่อให้การรักษาได้อย่างต่อเนื่อง

3. ปฐมนิเทศวิธีการรักษาขั้นตอนต่าง ๆ และผลการรักษาที่จะได้รับ

4. การซักประวัติ สัมภาษณ์ผู้ป่วย และญาติ เพื่อวิเคราะห์ปัญหาของการเสพยาของผู้ป่วย เช่น ใช้น้ำปริมาณเท่าใด เสพสารเสพติดอื่น ๆ ด้วยหรือไม่ อายุที่เริ่มใช้น้ำ สาเหตุของการติดยา

5. สอบถามลักษณะครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งจะมีผลต่อเยาวชนผู้ติดยา เช่น ครอบครัวหย่าร้าง มักจะใช้เด็กเป็นข้อต่อรอง ระบายอารมณ์ ทำให้เด็กหันเข้าหา ยาเสพติดได้ การตามใจเด็กมากเกินไป ทำให้เสียนิสัยอยากได้อะไรก็ต้องได้ ทำให้ติดยาเสพติดง่าย และเด็กยาก หรือครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบเข้มงวดเกินไป ทำให้เด็กไม่กล้าแสดงออก เก็บกด เกิดปัญหาไม่รู้จะปรึกษาใคร ทำให้ถูกชักจูงไปในทางที่เสียหายได้ง่าย

6. ตรวจร่างกาย ดูสภาพร่างกายว่าทรุดโทรมมากน้อยแค่ไหน มีร่องรอยการเสพยาหรือไม่ มีโรคแทรกซ้อนอะไรบ้าง

7. ตรวจสภาพจิตว่าปกติดี หรือมีอาการทางจิต บุคลิกภาพเป็นแบบใด

8. ตรวจค้นหาสารเสพติดที่อาจมีการชักชวน

9. ตรวจทางห้องปฏิบัติการเจาะเลือด ตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด เอกซเรย์ปอด

10. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาประมวล วิเคราะห์ เพื่อให้การวินิจฉัยวางแผนในการรักษาผู้ป่วยอย่างถูกต้อง

11. ให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้ป่วย และญาติถึงวิธีการรักษาอย่างถูกต้อง รวมถึงชักจูงแนะนำให้ผู้ป่วยตั้งใจรักษารอง เน้นนำครอบครัวให้ร่วมมือในการรักษาด้วย

การรักษาขั้นถอนพิษยา (detoxification) การรักษาในขั้นนี้แบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ แบบผู้ป่วยนอก และ แบบผู้ป่วยใน โดยทั่วไปมักจะทำให้การรักษาแบบผู้ป่วยนอก เพราะสะดวกในเรื่องของสถานที่ ค่าใช้จ่าย และไม่ได้เปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมของผู้ป่วยมากนัก แต่มีข้อควรคำนึงหลายประการในการรักษา เช่น

1. การรักษาผู้ป่วยเสพยาติดยาบ้า ควรจะให้หยุดยาทันที โดยไม่ต้องค่อย ๆ ลดยา อาการถอนพิษยาไม่เป็นอันตรายรุนแรง

2. สำหรับผู้ป่วยหลายๆ ราย การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อม จะจำเป็นในการหยุดพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การใช้ยา

2.1 ควรหลีกเลี่ยงถึงกระตุ้นที่นำไปสู่การติดยา เช่น เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกันหรือผู้ขายยา

2.2 ควรจัดให้มีกิจกรรมหรือนันทนาการต่างๆ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกว่างานหรือกิจกรรมที่ต้องทำมีความสุข สนุกสนาน ทดแทนการใช้ยาได้

2.3 ถ้าแพทย์คิดสารเสพติดอื่น ๆ ด้วย เช่น กัญชา สุรา ยานอนหลับ ควรหยุด
พร้อมกันเหมือนการรักษาแบบผู้ป่วยนอก

การรักษาแบบผู้ป่วยนอกเป็นที่นิยมโดยทั่วไป เนื่องจากเป็นความสะดวกของทางสถาน
พยาบาลสิ้นเปลืองงบประมาณน้อยกว่า ใช้บุคลากรและสถานที่น้อยกว่าแบบผู้ป่วยใน นอกจากนี้
ยังสามารถตรวจรักษาผู้ป่วยได้เป็นจำนวนมาก แต่การรักษาแบบผู้ป่วยนอกมักจะให้ผลในการ
รักษาไม่แน่นอน เนื่องจากผู้ป่วยยังคงกลับไปอยู่กับสภาพแวดล้อมแบบเดิม ซึ่งมีสิ่งยั่วยุ
ต่าง ๆ สามารถหายบ้ำได้ง่าย บางครั้งในระหว่างการรักษาจะพบว่า มีการถกกลับใช้สารเสพติด
ได้อีก แต่ก็นับว่าเป็นข้อดีในอีกแง่หนึ่ง คือ ถ้าหากผู้ป่วยสามารถเลิกได้ทั้ง ๆ ที่ยังอยู่ในสภาพแวดล้อม
เดิม แสดงว่าผู้ป่วยมีจิตใจที่เข้มแข็ง หักห้ามใจตนเองได้ โอกาสเลิกได้ในระยะยาวก็มีมากกว่า

ผลสำเร็จของการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ขึ้นอยู่กับตัวผู้ป่วยและครอบครัวเป็นสำคัญ การ
ให้การรักษาดึงดูดให้การให้คำปรึกษาแนะนำ (counselling) เป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยผู้ป่วย และ
ครอบครัวในการเลิกเสพยาบ้าได้

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้แก่ผู้ป่วยในการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ได้แก่

1. การถอนพิษยา
2. การรักษาโรคแทรกซ้อน
3. การชักจูงแนะนำให้ตั้งใจรักษา และให้คำแนะนำแก่ครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการ

รักษา

4. การทำกลุ่มบำบัด
 5. การตรวจร่างกาย วิเคราะห์สภาพจิต ตรวจระบบประสาทเป็นระยะ ๆ
- การรักษาแบบผู้ป่วยใน การตัดสินใจใช้วิธีการรักษาแบบผู้ป่วยในนั้น มีข้อบ่งชี้ ดังนี้

1. อยู่ในภาวะที่อาจทำอันตรายแก่ตัวเองหรือผู้อื่นได้
2. มีโรคแทรกซ้อนทางร่างกายหรือจิตใจ ที่จำเป็นต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล เช่น
มีโรคติดเชื้อรุนแรง โรคจิตประเภทที่มีอาการมาก
3. ผู้ป่วยคิดสารเสพติดชนิดอื่นที่จำเป็นต้องรับการรักษาพร้อมด้วย เช่น สุรา เฮโรอีน
4. ในรายที่ใช้ปริมาณมาก ๆ ติดต่อกันมานานกว่า 1 ปี มีแนวโน้มที่จะหยุดยาไม่ได้

หากให้การรักษาแบบผู้ป่วยนอก

5. ผู้ป่วยที่เคยรับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกหลายครั้งแล้วยังไม่ได้ผล
6. มีสภาวะแวดล้อมทางสังคมและจิตใจที่แย่มาก เช่น ชาติที่พึ่งในครอบครัว ไม่

สามารถดำรงชีพในสังคมได้ อยู่ในสถานที่ที่สามารถหายาเสพติดได้ง่าย

7. ผู้ป่วยไม่ยินยอมรับการรักษแบบผู้ป่วยนอก รวมไปถึงผู้ป่วยที่ถูกศาลส่งมารับการรักษาภายในโรงพยาบาล

การรักษาแบบผู้ป่วยในนั้นต้องแยกผู้ป่วยให้เป็นสัดส่วน ไม่ควรปะปนกับผู้ป่วยทั่วไป โดยจัดอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยหรือสิ่งยั่วยุ ที่อาจจะทำให้นึกถึงการเสพยา บุคลากรที่ให้การดูแลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้ป่วยเหล่านี้ โดยเฉพาะการรักษาในชั้นตอนนี้ นอกจากให้การถอนพิษยาไม่ว่าจะโดยการให้ยาหรือวิธีอื่นใดก็ตาม ยังต้องจัดให้มีกิจกรรมอื่นรวมไปด้วย กิจกรรมที่ควรจัดให้มีในชั้นตอนการถอนพิษยาแบบผู้ป่วยใน ได้แก่

1. การนิเทศ แนะนำกิจกรรมต่าง ๆ การบริการที่ให้ และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย
2. การประชุมเช้า morning meeting
3. ให้สุขศึกษา คำแนะนำเกี่ยวกับยาเสพติด โรคแทรกซ้อน โรคเอดส์ โรคอื่น ๆ
4. การออกกำลังกาย กลางแจ้ง - ในร่ม
5. จัดให้มีการทำจิตบำบัด กลุ่มบำบัด
6. จัดให้มีนันทนาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดในการรักษา เช่น ดนตรีต่าง ๆ รวมไปถึงกิจกรรมทางศาสนา
7. ยังคงต้องมีการชักจูงแนะนำให้ตั้งใจรักษาเพิ่มเติมอีก เพื่อสร้างแรงจูงใจให้อยู่รักษาจนครบชั้นตอน
8. ให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการรักษา คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ แก้ปัญหาทางบ้านจัดการธุระนอกโรงพยาบาลแทนผู้ป่วย
9. ทำการตรวจร่างกาย ตรวจวิเคราะห์สภาพจิต ตรวจระบบประสาท ดูการเปลี่ยนแปลงในระหว่างการรักษาเป็นระยะ ๆ
10. ชักประวัติ สัมภาษณ์เพิ่มเติม เนื่องจากในชั้นเตรียมการก่อนการรักษา อาจทำไม่ได้ลึกซึ้งพอ เพราะบางครั้งผู้ป่วยยังเมายา หรือเจ้าหน้าที่มีเวลาน้อยเนื่องจากผู้ป่วยมีจำนวนมาก
11. การถอนพิษยาโดยการให้ยาตามอาการ ขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละราย
12. การรักษาโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ
13. จัดให้มีการตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดทุกสัปดาห์โดยไม่ให้ผู้ป่วยทราบวันตรวจล่วงหน้า เพื่อป้องกันการลักลอบนำสารเสพติดมาใช้ในหอผู้ป่วย

ยาที่ใช้ในชั้นถอนพิษยาบ้า สำหรับการถอนพิษยาบ้า ไม่มียาที่จะทดแทนโดยตรงเหมือนกับการรักษาการเสพยาติสารตระกูลฝิ่น เช่น การรักษาผู้เสพยาติเฮโรอีนด้วยเมธาโดน ประกอบกับอาการถอนพิษยาบ้าโดยทั่วไปจะไม่รุนแรงมาก การรักษาในระยะนี้จึงให้การรักษาตามอาการ เช่น ในรายที่มีอาการเครียด หงุดหงิด ควรให้ยาลดอาการเครียดในกลุ่ม benzodiazepine เช่น

diazepam 4 – 40 mg / day หรือ lorazepam 2 – 3 mg / day ในรายที่มีอาการทางจิต ก็ให้ยาต้านโรคจิต เช่น haloperidol, chlorpromazine, thioridazine ซึ่งยาในกลุ่มนี้จะจัดขนาดยาตามอาการทางจิตในแต่ละรายจะใช้ขนาดยาสูงต่ำไม่เท่ากัน

ยาด้านอาการซึมเศร้า ได้แก่ ยายางตัวในกลุ่ม tricyclic antidepressant เช่น desipramine, nortriptyline และยาด้านอาการซึมเศร้าตัวอื่น เช่น fluoxetine นอกจากจะช่วยลดอาการซึมเศร้าได้แล้วยังจะช่วยลดอาการอยากยาและลดอาการถอนพิษยาบางอย่างได้ เช่น อาการง่วงนอน หลับมาก หิวบ่อย กินจุ

ดังนั้น ยาด้านอาการซึมเศร้ากลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นเหล่านี้ จะมีประโยชน์ในรายที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกและยังต้องประกอบอาชีพอยู่ เพราะลดอาการถอนพิษยาบ้าที่สำคัญ คือ อาการง่วงนอนได้ยาพวกนี้มีกลไกบางส่วนคล้ายกับยาบ้า ในแง่ของการยับยั้งการดูดกลับของสารจำพวก norepinephrine และ serotonin ที่ปลายประสาท ซึ่งทำให้บริเวณรอยต่อปลายประสาทมีสารจำพวกนี้เพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับยาบ้าที่ทำให้มีการหลั่ง norepinephrine, serotonin และ dopamine เพิ่มมากขึ้นในบริเวณรอยต่อประสาท แต่ปัญหาของยาในกลุ่มนี้ คือ ต้องใช้เวลา 2 – 3 สัปดาห์กว่ายาจะออกฤทธิ์ต้านอาการซึมเศร้าได้เต็มที่ ผลที่ได้จึงค่อนข้างจำกัด เพราะว่าอาการอยากยาและอาการถอนพิษยาจะมากที่สุดในสัปดาห์แรก ซึ่งโอกาสติดซ้ำก็มีได้สูงในช่วงนี้เช่นกัน ผลของยาจึงอาจจะซ้ำเกินไป

ยากกลุ่ม dopamine agonists เช่น bromocriptine และ amantidine ซึ่งใช้ในการลดอาการอยากยาของโคเคน น่าจะใช้ได้ในผู้ติดยาบ้า เช่นกัน เพราะกลไกการออกฤทธิ์ของยาบางตัวที่อาศัย dopamine แต่ bromocriptine มีอาการข้างเคียงค่อนข้างมาก เช่น คลื่นไส้ ปวดศีรษะ มึนงง มีฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทได้ การใช้อย่างนี้จึงมีข้อควรระวัง ส่วน amantidine อาจจะนำมาใช้รักษาได้มากกว่า เพราะมีอาการข้างเคียงน้อยกว่า แต่การนำยากกลุ่มนี้มาใช้ยังคงต้องอาศัยการวิจัยต่อไป

การรักษาขั้นถอนพิษยา ในผู้ป่วยติดยาบ้าร่วมกับสารเสพติดชนิดอื่น เนื่องจากผู้ป่วยที่เสพยาบ้าหลายๆ ราย ใช้สารเสพติดชนิดอื่นร่วมด้วย เช่น ผงขาว ฝิ่น กัญชา ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท สารระเหย สุรา หรือแม้แต่ในผู้ป่วยเสพติดเฮโรอีนที่รับการรักษาด้วยเมธาโดนระยะยาว ก็ยังพบว่า มีการลักลอบใช้ยาบ้าในบางราย การใช้อย่างนี้ร่วมกับสารเสพติดอื่น ๆ จะทำให้เกิดปฏิกิริยาของยาต่อกัน มีรายงานว่า ทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่อันตรายได้

การรักษาผู้ป่วยในกลุ่มนี้ ต้องดูว่า มีการใช้สารเสพติดที่มีอาการถอนพิษรุนแรงหรือไม่ และผู้ป่วยติดสารเสพติดใดเป็นหลัก เช่น ถ้าพบว่ามีการใช้เฮโรอีนร่วมกับยาบ้า เมื่อหยุดยามักจะมีอาการถอนพิษยาจากเฮโรอีนเป็นสำคัญ (ยกเว้นในรายที่ใช้เฮโรอีนไม่มาก ต้องพิจารณาเป็น

ราย ๆ ไป) การรักษาควรใช้เมธาโดน หรือวิธีอื่น ๆ ที่ใช้ในการรักษาอาการถอนพิษยาจากเฮโรอีน ส่วนการถอนพิษยาบ้าไม่รุนแรงให้รักษาตามอาการของผู้ป่วยดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

การฟื้นฟูสมรรถภาพ (rehabilitation) การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาบ้า ก็คือ การรักษา ส่วนที่พิการ หรือส่วนที่เสื่อมจากการเสพยาขณะยาวนานเอง การฟื้นฟูสมรรถภาพแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การรักษาส่วนที่พิการหรือเสื่อมระยะยาวของ อวัยวะระบบต่าง ๆ อันจะเกิดขึ้นได้มากน้อยแล้วแต่ละรายไป
2. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจ สังคม และงานอาชีพ เป็นการรักษาการคิดทางจิตใจ เหมือนกับผู้ติดยาเสพติดชนิดอื่น ๆ ซึ่งต้องใช้เวลานาน จนเป็นเหตุให้เกิดกรณีการกลับไปเสพยา การฟื้นฟูตัวเองจากการเสพยาเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต้องอาศัยความพยายามทุกวิถีทางของผู้เสพยา สิ่งที่จะต้องเผชิญ มีดังนี้

ต้องการกลับตัวกลับใจ หมายถึง เวลาที่ผู้ติดยารู้สึกว่าถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องหยุดยา อาจเป็นเพราะระอาตนเอง และทราบว่ามีคนอื่นเกิดความเบื่อหน่าย เรียกว่า เป็นการถึงจุดอ้อมค้อม ซึ่งจุดนี้แต่ละคนมีไม่เท่ากัน แล้วแต่ว่าใครจะกลับตัวได้เมื่อใด

รู้สึกสองจิตสองใจ คือระยะที่มีความรู้สึกไม่แน่ใจ ใจหนึ่งอยากเลิก แต่อีกใจหนึ่งก็ยังไม่อยากเลิกเป็นระยะที่มีความไม่แน่ใจตัวเองมาก

การรักษาในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพมีหลายรูปแบบแล้วแต่สถานบำบัดใจจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับการรักษา

การติดตามหลังรักษา (after care) ขั้นตอนนี้ถือว่ามีความสำคัญเช่นกัน มิฉะนั้นผู้ให้การรักษาจะไม่สามารถทราบได้ว่าผลการรักษาเป็นอย่างไร มีการติดซ้ำหรือไม่ การดำรงชีวิต สภาวะแวดล้อมของผู้ป่วยหลังการรักษาเป็นอย่างไร ต้องเสริมกำลังใจหรือแนะแนวช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ บ้างหรือไม่

การติดตามหลังการรักษา ควรมีกำหนดระยะเวลาที่จะนัดพบผู้ป่วย พร้อมกับการพบผู้ป่วยแบบกลุ่มในบางครั้ง เพื่อจะได้เห็นสภาพที่แท้จริง โดยไม่มีการเตรียมตัวไว้ก่อน เนื่องจากผู้ป่วยอาจจะปิดบังสภาพที่แท้จริงได้ การติดตามหลังการรักษาแบ่งออกเป็น 2 วิธี การจะใช้วิธีใด ขึ้นกับความพร้อม กำลังคน งบประมาณของสถานพยาบาลแต่ละแห่ง

1. วิธีโดยตรง หมายถึง ผู้ติดตามผลได้พบกับผู้ป่วยโดยตรง ทำให้สามารถซักถาม ผลการรักษาได้ลึกซึ้ง พร้อมกับตรวจหาสารเสพติดได้ ให้คำแนะนำช่วยแก้ปัญหาได้โดยตรง การติดตามวิธีโดยตรงมีหลายแบบ เช่น

1.1 นัดผู้ป่วยมาพบที่สถานพยาบาลตามกำหนด ซึ่งพบปัญหาผู้ป่วยไม่มาตามนัดบ่อยมาก แต่สะดวกต่อสถานพยาบาล

1.2 พบผู้ป่วยที่บ้าน วิธีนี้สามารถทำได้ทั้งแบบนัดหมายล่วงหน้า หรือไม่ได้นัดหมาย ทำให้เห็นสภาพที่แท้จริงของผู้ป่วย แต่วิธีนี้สิ้นเปลืองทั้งเวลา กำลังคน และงบประมาณ

1.3 นัดพบกันครั้งทางสำหรับบ้านของผู้ป่วยที่อยู่ในสถานที่ไปมาไม่สะดวก การนัดพบกันครั้งทางก็เป็นวิธีที่เหมาะสม เช่น พบกันที่ศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า วัด

1.4 นัดพบผู้ป่วยที่ทำงาน เป็นวิธีที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ นายจ้างมักไม่ชอบให้มีการรบกวนเวลางาน ผู้ป่วยเองอาจไม่อยากให้ผู้ร่วมงานทราบว่า ยังอยู่ในขั้นตอนการรักษาเสพติด ผู้ป่วยบางรายที่ประกอบอาชีพอิสระ การนัดแบบนี้อาจจะกระทำได้

2. วิธีโดยอ้อม วิธีนี้ผู้ติดตามผลไม่ได้พบกับผู้ป่วยโดยตรง เช่น โดยการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์พูดคุยทางโทรศัพท์ วิธีนี้ค่อนข้างสะดวกไม่เสียเวลาทั้งสองฝ่าย แต่ข้อมูลที่ได้อาจจะไม่ครบถ้วน การให้คำปรึกษาแนะนำ ทำได้ไม่สมบูรณ์มากนัก และแบบสอบถามก็มักจะไม่ได้รับการตอบกลับ

การบำบัดรักษาผู้ป่วยเสพติดยาบ้า ในระยะถอนพิษยานั้น ส่วนมากสามารถหยุดเสพยาบ้าโดยไม่มีอาการมากนัก มีเพียงร้อยละ 5 ที่มีอาการทางจิตประสาท โดยเฉพาะอาการหวาดระแวงและอาการประสาทหลอน มีส่วนน้อยที่แยกตัวและซึมเศร้า การดูแลผู้ป่วยเสพติดยาบ้าจึงต้องดูแล และระวังอาการที่พบเหล่านี้ เพื่อจะได้ให้การรักษาได้เหมาะสมต่อไป

การให้การรักษาในการถอนพิษยา แล้วปล่อยให้ผู้ป่วยกลับไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อมสภาพเดิม ๆ โดยไม่ได้ให้อะไรกับผู้ป่วย และครอบครัว ในการเสริมความต้านทานต่อการใช้ยา หรือสารเสพติดผู้ป่วยมักกลับไปคิดซ้ำอีก การติดตามผลหลังการรักษา หรือการป้องกันการคิดซ้ำ จึงเป็นหัวใจสำคัญที่จะต้องพัฒนาทั้งความรู้ ระบบงาน บุคลากรที่เหมาะสม ให้สอดคล้องกับการดำเนินการของสังคมไทย เพื่อให้ผู้ป่วยเลิกยาเสพติดได้เด็ดขาด ไม่กลับไปคิดซ้ำอีก

แนวคิดเกี่ยวกับการติดยาเสพติดซ้ำ

สถิติข้อมูลของผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเสพติดจากสถานบำบัดยาเสพติดทั่วประเทศทั้งเอกชนและรัฐบาลของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กรุงเทพฯ ปี พ.ศ. 2540 - พ.ศ. 2543 ดังนี้

ปี พ.ศ. 2540 ผู้เข้ารับการบำบัดทั้งหมด 38895 ราย มีจำนวนผู้กลับมาคิดซ้ำ 18837 ราย

ปี พ.ศ. 2541 ผู้เข้ารับการบำบัดทั้งหมด 39714 ราย มีจำนวนผู้กลับมาคิดซ้ำ 18321 ราย

ปี พ.ศ. 2542 ผู้เข้ารับการบำบัดทั้งหมด 38452 ราย มีจำนวนผู้กลับมาคิดซ้ำ 13954 ราย

ปี พ.ศ. 2543 ผู้เข้ารับการรักษาทั้งหมด 41746 ราย มีจำนวนผู้กลับมามีอาการซ้ำ 15106 ราย จากการศึกษาดังกล่าวสาเหตุของการติดยาเสพติด (พรรณวิทย์ วิสัยทอง, 2521) พบว่าการติดยาเสพติดมิใช่เกิดจากสาเหตุประการใดประการหนึ่ง แต่มีปัจจัยหลายประการร่วมกัน แบ่งกว้างๆ ได้เป็น 3 ปัจจัยด้วยกัน คือ

1. ปัจจัยทางสังคม (social factor) ปัจจัยทางสังคม หมายถึง สภาพแวดล้อมหลายอย่างที่มีอิทธิพลผลักดันให้ติดยาเสพติด เช่น ที่อยู่อาศัยเต็มไปด้วยแหล่งค้ายาเสพติด สิ่งแวดล้อมในบ้านไม่ดี ขาดความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงในชีวิตมีปัญหาชีวิตที่ต้องเผชิญ ขาดความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมาจากสัญชาตญาณของมนุษย์ ในการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วยความคึกคะนอง เพื่อแสดงความเก่งกล้าลดลดจนการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม รวมทั้งความรู้เท่าไม่ถึงการณ์โดยการถูกล่อลวง

2. ปัจจัยทางเภสัชวิทยา (pharmacological factor) ปัจจัยทางเภสัชวิทยา หมายถึงฤทธิ์ของยาเสพติดเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนจุดมุ่งหมายแรกของการใช้ยา อาจเพื่อบรรเทาอาการปวด เช่น เฮโรอีนและมอร์ฟีน ซึ่งมีผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดอาการง่วงซึมคลายเครียด คลายความเจ็บปวด ฯลฯ ซึ่งถ้าไม่ใช้ติดต่อกันจะไม่เกิดการติดยา แต่หากใช้โดยสม่ำเสมอติดต่อกันไปเรื่อยๆ จะทำให้เกิดการติดยาได้ ร่างกายจะเกิดอาการผิดปกติจนทนไม่ได้จำเป็นต้องแสวงหายาเสพติดเพื่อระงับอาการทรมานทรมานดังกล่าวทำให้ต้องเสพยาอยู่เรื่อยไปไม่สามารถจะเลิกได้

3. ปัจจัยทางจิตวิทยา (psychological factor) ปัจจัยทางจิตวิทยา หมายถึง ความผิดปกติทางจิตใจของผู้ที่ติดยา นักจิตวิทยาเชื่อว่าความบกพร่องในจิตใจเกิดจากการเลี้ยงดูของบิดามารดาในเยาว์วัย เช่น บุคลิกภาพที่เกิดจากพ่อแม่ปกป้องมากเกินไป จนเด็กไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง และพึ่งตนเองไม่ได้ต้องพึ่งผู้อื่น (Passive dependent) ทำให้ถูกชักจูงในทางที่ผิดได้ง่าย ความผิดปกติทางจิตใจของผู้ติดยาเสพติดพบว่ามีสภาพที่ผิดไปจากปกติได้หลายแบบ ในกลุ่มประชากรต่างๆ ที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อแตกต่างกันสภาพจิตใจของผู้ติดยาเสพติดก็แตกต่างกันไปด้วย

จากปัจจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดรักษาแล้วก็เหมือนกับการได้รับการดูแลทางด้านร่างกาย และทางเภสัชวิทยาไปบางส่วนแล้ว ส่วนปัจจัยด้านสังคมนั้นเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้ยากเพราะมีสิ่งแวดล้อมเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นเหลือปัจจัยที่สำคัญคือปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านตัวผู้ติดยาเสพติดเองที่ต้องได้รับการบำบัดจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นปรับเปลี่ยนความคิด รู้จักควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มขึ้น อันน่าจะเป็นการป้องกันการหวนกลับไปติดยาเสพติดซ้ำได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการติดยาเสพติดซ้ำ

เบรดฟอร์ด (Bradford , 1991) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพฤติกรรม นิยมกับการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่สูบบุหรี่และมีภาวะเสี่ยงจำนวน 9 คน ผลที่ได้พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่สามารถควบคุมตนเองได้ การติดตามผลทางโทรศัพท์หลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 ปี 3 เดือน พบว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงเลิกสูบบุหรี่อยู่

พรรณวิภา ดาวประเสริฐ (2532) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มบำบัดแบบ ประคับประคองที่มีต่ออึดทนโนทซ์น์ และการติดยาเสพติดซ้ำ ของผู้ป่วยที่มารับการรักษาใน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดยาเสพติดเพศชาย ที่เข้ารับการรักษายู่ในระยะฟื้นฟู สมรรถภาพใน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ซึ่งสมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษา จำนวน 20 คนแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มบำบัดแบบประคับประคองเป็นเวลา 8 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบ วัดอึดทน โนทซ์น์เทนนสซี่ สร้าง โดย วิลเลียม เฮซ พิกส์ ผลการวิจัยปรากฏว่า อึดทนโนทซ์น์ เกือบทุกด้านของผู้ติดยาเสพติดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มผู้ติดยาเสพติดที่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบประคับประคองมีอึดทนโนทซ์น์ทุกด้านสูงกว่ากลุ่มผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบประคับประคองอย่างมีนัยสำคัญ และจากการติดตามผลภายหลังการบำบัด 30 วัน พบว่าผู้ติดยาเสพติดที่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบประคับประคองมีจำนวนผู้ติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่ากลุ่มผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ

สมศักดิ์ นุถุญคมพานิชย์ และคณะ (2543) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการ สร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดสุโขทัย กลุ่ม ตัวอย่าง เป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 39 คน กลุ่ม ทดลองจะได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต โดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะในการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ถูก ต้องมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบเสพยาบ้าสูง กว่ากลุ่มทดลอง 25 เท่าในระยะติดตามผล

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ได้มีการศึกษาและทดลอง เกี่ยวกับการติดยาเสพติดซ้ำ คือยาเสพติดประเภทบุหรี่ เฮโรอีน และยาบ้า ซึ่งสิ่งทดลองที่ได้ให้ในงานที่ศึกษาแต่ละ งานวิจัยจะแตกต่างกัน ซึ่งงานวิจัยของ สมศักดิ์ นุถุญคมพานิชย์ และคณะ (2543) ได้มีการ

ทดลองใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยม งานวิจัยของเบรดฟอร์ด (1991) ได้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับกลุ่มผู้สูบบุหรี่ และ พรรณวิภา ดาวประเสริฐ (2532) ได้ทดลองใช้ กลุ่มบำบัดแบบประคับประคอง ที่มีต่ออ้อมโนทัศน์ของผู้ติดเฮโรอีน ซึ่งจากสิ่งทดลองที่ได้ให้ ในการศึกษาวิจัยแต่ละงานวิจัยนั้น ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, กลุ่มบำบัดแบบประคับประคอง และทักษะชีวิตล้วนแต่เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด และพฤติกรรมของผู้ที่ติดสารเสพติด และเป็นการป้องกันการกลับไปติดยา ซึ่งคล้ายกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ขึ้น ตามทฤษฎีของบารอน โดยใช้หลักการในการส่งเสริมให้ผู้ติดยาเสพติดรู้จัก ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว มีกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด และสร้างแรงจูงใจในตนเองเพื่อนำมาสู่การเลิกยาเสพติดป้องกันการติดยาเสพติดซ้ำได้

ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ความหมาย ของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ คำว่า EQ ย่อมาจากคำภาษาอังกฤษ Emotional Quotient ซึ่งหากจะแปลให้สอดคล้องกับ IQ ที่แปลว่า เกณฑ์ภาคเชาว์ (Intelligence Quotient) ก็อาจแปลว่าเกณฑ์ภาคทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคลซึ่งในภาษาไทยยังไม่มีการจัดความที่แน่นอน ต่างคนต่างแปล จึงมีคำจำกัดความมากมาย เช่น สติอารมณ์, เซวอารมณ์, ความฉลาดเฉลียวทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์, ปัญญาทางอารมณ์ ฯลฯ สำหรับในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จะใช้คำว่า “ ความฉลาดทางอารมณ์ ” (Emotional Quotient) ตามกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) นอกจากนั้นยังมีผู้ให้คำนิยามที่สำคัญเกี่ยวกับ E.Q ไว้หลายคนที่น่าสนใจดังนี้

ทศพร ประเสริฐสุข (2452 , หน้า 20) ได้กล่าวถึงคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ถ้าแปลให้สอดคล้องกับสติปัญญาที่เรียกว่าเกณฑ์ภาคเชาว์ (Intelligence Quotient) อาจแปลได้ว่า “ เกณฑ์ทางอารมณ์ ” ซึ่งหมายถึงตัวดัชนีที่บ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคล นอกจากนี้สำนักงานทดสอบทางการศึกษา (Educational Testing Service (EST) 1997) ได้เสนอคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ขึ้น ซึ่งหากจัดสัดส่วนอายุจริงกับอายุตามชั้นการศึกษา และคำว่า เอคิว (Achievement Quotient) นั้น เป็นสัดส่วนของความฉลาดทางอารมณ์ กับทางสติปัญญา เพื่อใช้วัดระดับความสามารถและระดับศักยภาพของผู้คน (Angoff, 1984 อ้างถึงใน วีรวรรณ ปันนิตานัย, 2542 , หน้า 22)

จอม ชุ่มช่วย (2540:56) ได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้

อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของคน พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์นี้ควรพัฒนาให้เด็กเช่นเดียวกับพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ซาโรเว่ และ ไมเออร์ (Salovey & Mayer, 1990 อ้างถึงใน Gibbs, 1995 p. 26) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่น ได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

เทอคัสต์ เดชคง (2542 , หน้า 39) ได้ให้คำจำกัดความของ ความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะมุ่งมั่น อดทน รอคอยดำเนินกิจกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายจนกระทั่งประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนั้น ถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจก็ค่อยๆแก้ไข ไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม

นิตยา คชภักดี (2542, หน้า 110-112) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึงความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคม ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ และมีความสุข

พรรณี บุญประกอบ (2542, หน้า 7-8) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ ในแนวพุทธศาสนาคือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์คือพลังให้เกิดพฤติกรรม

บารอน (Baron, 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์ และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และสวาฟ (Cooper & Swaf, 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและ โนมน้าวจิตใจผู้อื่น

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) ได้กล่าวถึงวิทยาการที่ก้าวหน้าทางจิตวิทยาได้ค้นพบสิ่งสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตของเรา ในการกำหนดความสำเร็จและความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมก็คือตระหนักรู้จักอารมณ์ตนเอง ความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่างๆที่เข้ามากระทบ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคมสามารถจัดการ และรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นซึ่งเรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งจะประกอบไปด้วย ๓ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสุขหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2542, หน้า 30-31) ได้กล่าวถึงวงการจิตวิทยาได้เริ่มต้นตัว และให้ความสนใจกับปัจจัยด้านหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลต่อชีวิตของบุคคลแน่นอน และสิ่งนั้น คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotion Quotient) ซึ่งปัจจุบันมักจะเรียกย่อ ๆ ว่า EQ ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่พูดถึง (Hot Issue) ในสังคมโลก เพราะเริ่มมองเห็นว่ามีความสำคัญมากต่อความสำเร็จของชีวิต ในต่างประเทศพบว่ามีทั้งเอกสาร ตำรา หนังสือ และงานวิจัยออกเผยแพร่เป็นจำนวนมากมายังนี้ ผู้สำเร็จเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิตนั้นถึงไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน แต่ก็น่าจะเป็นที่น่ายอมรับแล้วว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นส่วนที่สำคัญแน่นอน ถ้าขาดปัจจัยด้านนี้แล้ว มักจะเชื่อว่าจะมีผลทำให้บุคคลประสบปัญหาในชีวิต ไม่สามารถสร้างความสำเร็จได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 22-24) ได้กล่าวว่า มีนักการศึกษา และนักจิตวิทยา มุ่งศึกษาในด้านความสามารถของสมอง หรือสติปัญญา ซึ่งได้แก่ ทอร์น ไคค์ (Thondike, 1920-1930) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาไว้ว่ามี 3 องค์ประกอบ และองค์ประกอบหนึ่งในสามก็คือ ความเฉลียวฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) แต่ก็ได้รับความสนใจน้อย

ในตอนนี้นักการศึกษาและนักจิตวิทยาจะให้ความสนใจทางด้าน IQ มาก จนมาถึงปี 1983 โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardlher) ซึ่งเป็นผู้เสนอแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ในหนังสือ ชื่อ "Frames of Mind" โดยให้แนวคิดว่า ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วยเช่นกัน จากผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษานักศึกษาในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่านักศึกษาที่ได้ทำคะแนนสอบสูง ๆ ไม่ได้ประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัวและจากการศึกษาเด็กในรัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่าสติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในการทำงานที่ทำ (Goleman, 1995, p. 35)

จากแนวความคิดเหล่านี้จึงทำให้การศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์เริ่มแพร่หลายมากขึ้น โดยความเชื่อแนวใหม่จะเน้นว่าคนที่ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมิตั้งสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ประกอบกัน จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญไม่แพ้สติปัญญา ดังที่โกลแมน (Goleman, 1998, p. 43) ได้กล่าวว่า สติปัญญา และความสามารถทางด้านเทคนิค หรือทักษะเทคนิค (technical skills) มีความสำคัญ แต่ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากในการเป็นผู้นำ (leader) บทความที่ลงในนิตยสาร ไทมส์ (1995) ได้เน้นว่า ความสำเร็จของบุคคล สติปัญญาจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้แค่ 20 % และ 80 % เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักบริหารและบุคลากรในอาชีพต่าง ๆ คืบคั้นที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แมคเคลล์แลนด์ (Mc. Clelland, 1973) ได้เคยกล่าวไว้ว่ามีการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมุ่งที่ความสำเร็จของงาน และสามารถสนองความต้องการอีกประเภทหนึ่งซึ่งเรียกว่า แรงงูใจใฝ่สัมพันธ์ (need for affiliation) ดังที่ วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542, หน้า 12-13) ได้กล่าวว่า ในชีวิตจริงและจากประสบการณ์ตรงและอ้อม จากการรับฟังข่าวสารสังเกตุการณ์ต่าง ๆ ในบ้านเมืองเราก็คงจะได้เรียนรู้และประจักษ์ต่อความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า การมีสมองและมีความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องนั้น แม้จะเชื่อได้ว่าคนเก่งเหล่านี้จะเรียนได้ประสบความสำเร็จ (study success) สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งที่ดี และมีความสำคัญภายในองค์กรได้ (get selected) แต่ความเก่งเหล่านี้ก็หาใช่จะเป็นหลักประกันได้ว่า คนเก่งสมอง เก่งคิด จะประสบความสำเร็จในอาชีพ (career success) หรือประสบความสำเร็จในชีวิต (life success) เสมอไป โดยเฉพาะในการบริหารจัดการองค์กรบ่อยครั้งคนเก่งเมื่อเรียนจบได้เกียรตินิยมเหรียญทอง จบการศึกษาสูง ๆ จากต่างประเทศแล้วกลับไม่สามารถเข้าสู่ตำแหน่งบริหารสูงขององค์กรได้ ถึงแม้เป็นผู้บริหารลูกน้องก็ไม่ยอมรับความเป็นผู้นำของเขา ตับหลังแล้วคนซุบซิบนินทามากกว่าพูดชื่นชม ชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตสมรสของเขาอุดมไปด้วยภูมิปัญญา แต่ภูมิปัญญาที่มีอยู่มากมายนั้นก็กลับช่วยอะไรไม่ได้เลย ในทางกลับกันการที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี แม้ไม่เก่งมากมายแต่ก็มีโอกาสที่จะได้รับการเลื่อนตำแหน่ง (get promoted) ที่สำคัญ ๆ ในองค์กรได้ ดังนั้น บทบาทของความฉลาดทางอารมณ์ และสติปัญญามีความสำคัญอย่างยิ่งในทุกกิจกรรมในทุกวันของชีวิต ดังมีการแยกแยะความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ว่าแต่ละกิจกรรมนั้นบ่งชี้ถึงความสำเร็จควรเป็นความสามารถประเภทใด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า

161276

๑
142.4
๗389 W
ค.๒

ความสำเร็จในด้านการเรียนปึงจัยที่ส่งผลมาก คือ	IQ
ความสำเร็จในด้านการแก้ปัญหาปึงจัยที่ส่งผลมาก คือ	IQ
ความสำเร็จในด้านการทำงานปึงจัยที่ส่งผลมาก คือ	IQ + EQ
ความสำเร็จในการปรับตัวปึงจัยที่ส่งผลมาก คือ	EQ
ความสำเร็จในการครองตนปึงจัยที่ส่งผลมาก คือ	EQ
ความสำเร็จในด้านชีวิตคู่ปึงจัยที่ส่งผลมาก คือ	EQ

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 หน้า 34-37) ได้กล่าวไว้ว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด องค์ประกอบ และพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เราทราบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนในเบื้องหลังของความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ในชีวิต เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วงปี 1920-1960 ซึ่งเป็นยุคของความคิด ความเข้าใจ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนให้มนุษย์คิดได้อย่างชาญฉลาด และมีความสุขกับความคิดอ่านมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้การคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุข คนเองก็สบายใจ มองคูดีและมีความรู้สึกที่ดี (look good and feel good) ทั้งสองฝ่าย ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของคน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุ และความแปรผันด้านอารมณ์ของคน เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในคน (intraindividual talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของคนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อ “พญจิตของตนเสียก่อนให้ผู้อื่นคลาย แล้วค่อยวางใจไปพญจิตคนทั้งปวง” สมดังที่สุนทรภู่ได้กล่าวไว้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นการนำความฉลาดทางอารมณ์ของคนออกมาติดต่อบริสัมพันธ์กับคนอื่น (interpersonal relations) ไม่ว่าจะป็นรูปแบบของการสื่อสารความเก่งคน ความเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) และเป็นการทำนุคคลรัักษาคความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี งานก็ได้ผล คนก็ไม่เสียความรู้สึก

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้มีมีความฉลาดทางอารมณ์ผสมเข้ากับเขาว์ปัญญาของบุคคลนั้น นอกเหนือจากจะทำให้บุคคลตระหนักและรู้จักตนเองแล้ว ยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของบุคคลอื่นได้ด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์ สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรกอย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบกับภูมิปัญญาจะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาด

ทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกิดริศ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนิินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน และงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็กความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ไขปัญหาคความเครียด และแรงกดดันของชีวิตในภาวะการแข่งขันได้ดี
2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักยิ้มได้ แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่น ได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติ และจากชีวิตของตนเอง
3. การปฏิบัติงานความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงานหรือย้ายงานเนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคล ลด เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยทัศน์ การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในที่ทำงาน ทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น
4. การให้บริการความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดความรักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน
5. การบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิด โอกาสให้ผู้บริการ ได้เรียนรู้ และพัฒนาคนสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่คนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข เกิดความรักงาน องค์การ จงรักภักดีมากขึ้น ผู้นำ ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน (Integrity) มีใจพูดอย่างหนึ่ง แล้วทำอีกอย่างหนึ่งที่มีให้พบเห็นกันอย่างคาบคั้นทั่วไป ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ
6. การเข้าใจชีวิตของคนและของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตนเข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่อยู่ยงคงถาวรชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจ

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2542, หน้า 33) ได้สรุปความสำคัญและประโยชน์ว่า ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิต ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น

1. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน
4. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน
5. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนารุทกกิจด้านการบริหาร ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านการบริการ มีความสามารถด้านการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

ชัยวัฒน์ คุประตกุล (2542, หน้า 179) ได้ให้ความเห็นว่า สถิติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณสมบัติของคนยุคใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่กำลังอยู่ในวัยเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น ควรจะมีโอกาสฝึกฝนให้มีสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ก้าวออกสู่โลกแห่งความจริง ในฐานะผู้ใหญ่เต็มขั้นที่มีความพร้อมทั้ง ด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความคิด และอารมณ์ สถิติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลที่จะออกสู่สังคม เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่พึงของสังคมที่มีความยุติธรรม ถ้าหากได้ผ่านการฝึกสร้างทั้งสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ที่ถูกทาง

คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 15 – 17) ได้กล่าวถึงคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นบางคนก็แปลคำนี้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หรืออูทธิภาวะทางอารมณ์ จะขอใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้เพราะคำว่า “เฉลียวฉลาด หมายถึง มีปัญญาและไหวพริบดี” และคำว่า “อารมณ์ หมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น” (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2538 หน้า 250 – 943) ส่วนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้ และแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนได้ทุกสถานการณ์ (Mayer & Salovey, 1997) เนื่องจากสถิติปัญญา (Intelligence Quotient = IQ) เป็นสิ่งแสดงถึงระดับความสามารถของบุคคล ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบกับอายุปฏิทินของบุคคลนั้น สถิติปัญญาไม่ใช่ว่าจะเป็นค่าที่อยู่คงที่และไม่เปลี่ยนแปลง แต่สถิติปัญญาเปลี่ยนแปลงได้โดยการแทรกแซงของสิ่งแวดล้อม (Anastasi. 1988) ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient = EQ) ก็มีได้มีความหมายตรงข้ามกับเซาว์ปัญญา แต่ทั้งเซาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ไม่มากนักน้อย (Gibbs, 1995, p. 27) ทั้งนี้เพราะว่า แต่ละบุคคลต่างมีความคิด มีเซาว์ปัญญา และอารมณ์ต่างกัน บางคนเป็นคนฉลาดและมีอารมณ์ละเอียดอ่อน หรือบางครั้งก็กลับยากที่จะเข้าใจ

ส่วนบางคนแม้ว่าจะเผชิญความเครียด แต่ก็หงุดหงิดอารมณ์ไม่ดี และวุ่นวายใจตลอดเวลา ในขณะที่บางคนก็มีอารมณ์สงบเยือกเย็นมั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีสมาธิ ซึ่งอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อความคิด และการกระทำของแต่ละบุคคล คนบางคนก็ต้องตัดใจด้วยอารมณ์ บางคนมีความหวังในชีวิตและมองโลกในแง่ดี บางคนสามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ทำให้ไม่มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่า อารมณ์ ความคิด ตลอดจนทั้งเขาวนปัญญามีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน (mutual interaction) เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่งสามารถเปลี่ยนความคิดได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความคิดจะแจ่มใสชัดเจนถูกต้องมากน้อยเพียงใด นั้นอารมณ์เป็นสิ่งที่มาเกี่ยวข้องสนับสนุนค้ำจุน (facilitator) อยู่ด้วย จึงสามารถกล่าวได้ว่ารากฐานของความคิด เขาวนปัญญาของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์ได้ตลอดทั้งสภาพความสมบูรณ์ของสุขภาพประกอบด้วยบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. รู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะกำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (self-awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (self-motivation)
3. สามารถอดทน อดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้อย่างเหมาะสม (stress tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง จากแรงกระตุ้น (impulse control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (to have empathy for others)
7. สัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (trusting relationships) มีความจริงใจ และซื่อสัตย์
8. ความคิดริเริ่ม (initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (optimism)

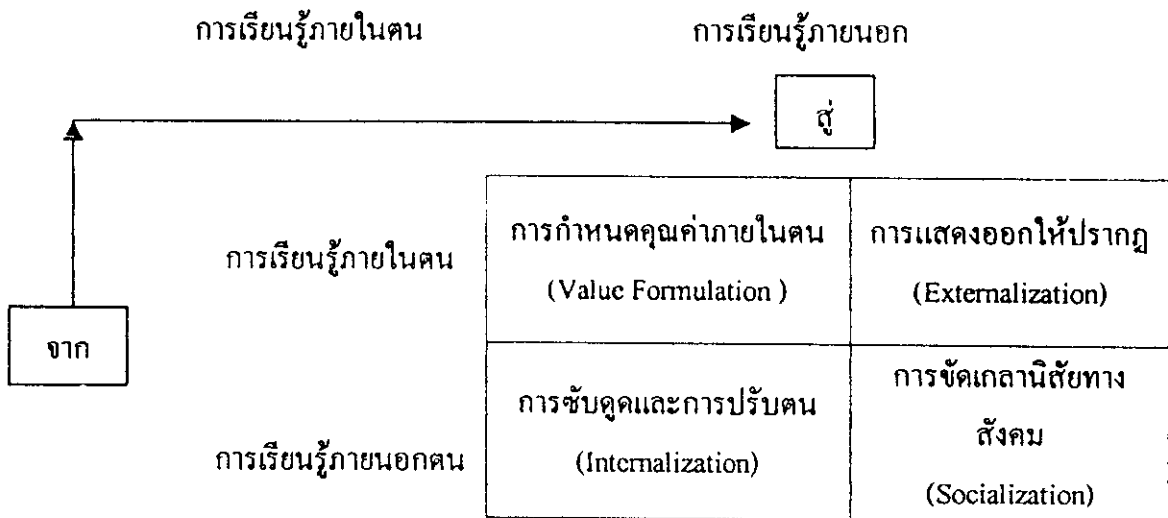
จากคุณลักษณะต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ และความผาสุกในชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้น จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะศึกษา พัฒนา คุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่แวดล้อมชีวิตแต่ละชีวิตล้วนแต่เปลี่ยนแปลงไป

ทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะต้องสามารถควบคุม อารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น รู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข เพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิตและในที่สุดก็เพื่อเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์ (2542, หน้า 56 – 59) ได้เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มีลักษณะ ดังนี้

1. เป็นผลร่วมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม เช่น บ้าน ครอบครัว สื่อ โรงเรียน ที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความฉลาดทาง อารมณ์ของบุคคล บทบาทของสถานการณืและวัฒนธรรม (subculture) มีผลต่อระดับความฉลาด ทางอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง
2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย (maturity) เช่น ความอดทน ได้ รอได้ ไม่หุนหันพลันแล่น หรือใจร้อน โกรธ เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในช่วง วัยเด็ก วัยรุ่น อาจแตกต่างกันไปในคน ๆ เดียวกัน เมื่อเจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่หรือเมื่ออายุมากขึ้น แล้ว ผู้ชายบางคนเมื่อมีบุตรธิดาแล้วกลับเป็นคนสุขุม ใจเย็น มีระดับของความเอาใจเขามาใส่ใจเรา มากขึ้น
3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ที่ต้องใช้เวลา และความเอาใจจริงเอาใจ ในการปรับเปลี่ยนพัฒนา การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์มักจะเกิดขึ้น ชีวิตในช่วงหลังการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนมาก เป็นเรื่องของ “โลกในความเป็นจริง”
4. เรียนรู้ได้ ผึกฝนได้ พัฒนาได้ เป็นการฝึกสมองทั้ง 2 ด้าน โดยเฉพาะในระบบของ ลิมบิก (Limbic System) แต่ต้องใช้ความอดทนเอาใจจริงเอาใจ และเกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับ ประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์มีทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น (Implicit) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ได้ตอบภายในตัวบุคคล (Intraindividual) หรืออาจแสดงออกอย่างชัดเจน (Explicit) ก็เป็นได้ บาร์ออน (Baron, 1997 อ้างถึงใน Stuller, 1997, p. 48) เชื่อว่า ความฉลาดทาง อารมณ์พัฒนาได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก ไปจนถึงอายุ 50 กว่าๆ
5. ประเมินได้ในนัยของความเหมาะสม มากกว่าจะเป็นเรื่องของความถูก – ผิด หรือ ขาว – ดำ ดี – ชั่ว หรือ การประเมินเป็นแค้นเคแค้น ซึ่งระดับความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ในการประเมินแต่ละครั้ง อาจมีค่าที่ผันแปรได้ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ควรใช้เครื่องมือ วัดหลาย ๆ รูปแบบประกอบร่วมกัน

6. มีหลายองค์ประกอบร่วม (multifactorial) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรมการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพ ที่มีต่อพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ สติปัญญาของบุคคล และเป็นจากการเรียนรู้ภายในตนและภายนอกตน ดังแสดงไว้ในภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะของการเรียนรู้ทางอารมณ์ของบุคคลเพื่อสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (วิระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย, 2541, หน้า 59)

จะเห็นได้ว่า การปลูกฝังการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้นเป็นกระบวนการสร้างที่ต้องใช้เวลา อันเป็นผลร่วมของปฏิสัมพันธ์ใน 2 ลักษณะ คือ การซึมซับเข้าสู่ตัวเอง กับการแสดงออกกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การหล่อหลอมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลร่วมจากทั้ง 4 ปัจจัย ได้แก่ การกำหนดคุณค่าภายในตน การดูดซึมซับการปรับตัว การจัดเกลานิสัยทางสังคม และการแสดงผลออกให้ปรากฏ

7. ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับสติปัญญา ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันได้ว่า คนที่มีสติปัญญาสูงเมื่อร่วมกลุ่มกันแล้วความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย การที่บุคคลมีสติปัญญาสูงก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าความฉลาดทางอารมณ์จะสูงตามไปด้วย แต่โดยภาพรวมผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะมีแนวโน้มที่จะมีสติปัญญาสูงด้วย เพราะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้และแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้หลายคนด้วยกัน ซึ่งพอจะจับความจากงานเขียนและเอกสารต่างๆ ได้ดังนี้ จากบทความในวารสารที่เป็นภาษาไทยหลายๆเล่ม รวมความได้ว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเป็นคนที่

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทัน รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเองควบคุมอารมณ์ได้มีเป้าหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว
2. มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี ขจัดความเครียดที่จะเป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตน รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้
 - 1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการ
 - 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 1.2 เห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
 - 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
 - 1.3 รับผิดชอบ
 - 1.3.1 รู้จักให้
 - 1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย
 - 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนผู้อื่น
2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้
 - 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
 - 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2.2 คัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
- 3. สุข หมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย
 - 3.1 ภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
 - 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
 - 3.2 พึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - 3.3 มีความสงบทางใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้สึกผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

ชาวโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995, p. 43)

ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็นประเด็นหลักไว้ 5 ประการ คือ

1. การตระหนักรู้ตนเองเป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ (knowing one's emotion หรือ self-awareness)
2. มีความสามารถในการบริหาร จัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็วไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือสามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็ว (managing emotion)

3. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (recognizing emotion in other)

4. ความสามารถใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการสนองตอบความต้องการได้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถใจและให้กำลังใจตนเองได้ (motivating oneself)

5. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง (handing relationship)

เวกเนอร์ และสเทิร์นเบิร์ก (Wegner & Stemberg, 1985, p. 439) เสนอไว้ว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาด (practical intelligence) ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหาร และในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

การครองตน (managing self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมายได้ผลผลิตสูงสุด เช่น การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำการกระตุ้นขึ้นมาตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อระย่อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของคนดี

การครองคน (managing others) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

การครองงาน (managing career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร ประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของคนได้อย่างไร จัดความสำคัญจำเป็นของคนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นคิงามด้วย

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990, p. 189) ประมาจารย์ผู้บัญญัติศัพท์ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. **ขั้นรู้จักภาวะอารมณ์ของตน** การประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (emotional awareness) การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยนำที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างดี ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** ขั้นควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ (regulation of emotion) ของตนและของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่ของกายกรรม วาจากรรม และ

มโนกรรม ในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ เช่น พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ต้องฉลาดรู้เท่าทันในท่าทีภาวะอารมณ์ ความต้องการของผู้โดยสาร

3. ขั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ คนแต่ละคนจะมีความสามารถใช้ประโยชน์ (utilization of emotion) จากภาวะอารมณ์ของคนต่างกันในการแก้ไขปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์คืออาจมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะการคิดสร้างสรรค์ ละการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบการคิดวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปมัยซ้ำลง

เมเยอร์ และ สโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ กล่าวคือ

1. การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกซึ่งอารมณ์
2. การเคี้ยวหนุ่ย การรับรู้ของอารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดไตร่ตรอง และการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความองงามด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด แต่ละขั้นตอนจะประกอบด้วย 4 ลักษณะย่อย ดังนี้

1. การรับรู้ – การตีความ – การแสดงออกภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

<p>1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ความรู้สึก นึกคิดของตนเองได้</p> <p>(ตอนนี้รู้สึกโกรธน้อยใจ โมโห เนื่องจากเหตุใด)</p>	<p>1.2 ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้</p> <p>(จากการดูงานออกแบบงานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา)</p>	<p>1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ</p> <p>(รู้สึกโมโห แต่ตำรวม เพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)</p>	<p>1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่า ถูกต้อง – ไม่ถูกต้อง จริงหรือไม่จริง</p> <p>(การขอบคุณ ขบไทย หรือการแสดงความเสียใจด้วยการทำไปโดยมารยาท หรือออกมาจากใจจริง)</p>
---	--	---	--

ภาพที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์, 2542, หน้า 63)

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

<p>2.1 ความรู้สึก/ อารมณ์ช่วยจัดลำดับ ความสำคัญหรือช่วย ในการคิดจัดลำดับ ความสำคัญ</p> <p>(รู้สีกว่าตนเครียด บอกสมองให้แบ่ง เวลาออกกำลังกาย)</p>	<p>2.2 อารมณ์ที่ชัดเจน พร้อมที่เกื้อหนุนต่อ การตัดสินใจ และจด จำความรู้สึกต่างๆ ได้ ดี</p> <p>(เจ็บแล้วจำ ได้บท เรียนรู่ว่าจะไม่ให้เหตุ การณ์เช่นนั้นเกิดขึ้น กับตัวเองอีก)</p>	<p>2.3 อารมณ์ความรู้ สึกเปลี่ยนไป ทำให้ ความคิด และจุดยืน เปลี่ยนไปจากแง่บวก เป็นลบ จากการคิดแง่ เดียว มุมเดียว เป็น คิดได้หลากหลาย</p> <p>(รู้สึกโกรธ จะพูด แต่พอรู้เหตุผลที่แท้ จริงก็เห็นอกเห็นใจ เขา)</p>	<p>2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนว ทางแก้ไข ปัญหา ต่างๆ ได้ดีขึ้น รู้สึก เป็นสุข ทำให้จิตใจ เปิดกว้าง รับฟังเหตุ ผล มีความคิดสร้าง สรรค์</p> <p>(จิตใจที่ผ่อนคลาย พิจารณาได้รอบคอบ มากขึ้น ไม่วุ่นวาย หรือมองอะไรในแง่ เดียว)</p>
--	---	---	--

ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11

อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปินนิคามัย, 2542, หน้า 64)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก/ อารมณ์ เป็นความ เชื่อมโยงระหว่าง อารมณ์กับถ้อยคำ ต่างๆ ได้ เช่น ความ ชอบพอกับความรัก ความรู้สึกไม่ชอบกับ เกลียด ความสมหวัง กับการดีใจ	3.2 ตีความหมายของ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจาก อารมณ์หนึ่ง ๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิด ความเศร้าใจ	3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ ซับซ้อนได้ เกิดความ รู้สึกหลายอย่างใน เวลาใกล้เคียงกัน ทั้งรัก ทั้งเกลียด อาการ ขยะแยะ ที่เป็นผล ร่วมของ ความเกลียด และความกลัว	3.4 เข้าใจความผัน แปรของภาวะอารมณ์ ต่างๆ การแปร เปลี่ยนจากความ โกรธมาเป็นความพึง พอใจ หรือจากความ โกรธ มาเป็นความ ละอายใจ
---	--	--	--

ภาพที่ 4 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11
อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 65)

4. อารมณ์ส่งเสริมความงอกงามของสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อ ความรู้สึกทางบวก และลบที่รื่นรมย์ และ ที่ไม่น่าอภิรมย์ได้	4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญ ให้ดีแล้ว สามารถยึด ถือ/ปลดปล่อยตน จากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอัน หนึ่งได้ โดยพิจารณา จากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็น ประโยชน์	4.3 คิดอย่างพินิจ พิเคราะห์ถึงภาวะ อารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยว ข้องกับตนเอง และผู้ อื่นเล็งเห็นได้ว่า ความรู้สึกเหล่านั้นขัด เจน คงอยู่มีเหตุผล และส่งผลต่อการ ปฏิบัติของตนเช่นไร	4.4 บริหารจัดการ ภาวะอารมณ์ของตน และคนอื่นได้ ลด ความรุนแรงของ อารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ ทางบวก โดยไม่บิด เบือน หรือมีกลวิธีใน การป้องกันตัวเอง มากเกินไป
---	--	---	---

ภาพที่ 5 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11

อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปินนิตคามัย, 2542, หน้า 66)

เมเยอร์ และ สโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) เห็นว่า กระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์ ควรพัฒนาจากขั้นแรก ๆ ซึ่งง่ายไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันอย่างดีมากขึ้นในขั้นต่อ ๆ ไป จะเห็นได้ว่าในแต่ละขั้นจะมีระดับขีดความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ระดับ จากง่ายไปสู่ยาก เช่นกัน

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปินนิตคามัย, 2542, หน้า 71 – 73) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปัจจัยย่อยโดยหมวดแรกเป็นทักษะการบริหารตนเอง ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998,

อ้างถึง ใน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ,2543, หน้า 43)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
ก. สมรรถนะทางสังคม ได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์	
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)	<p>การตระหนักถึงความรู้สึกความต้องการและข้อห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่</p> <p>1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมองสนใจในข้อวิตกกังวลของเขา</p> <p>1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี</p> <p>1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ ความสามารถได้ถูกทาง</p> <p>1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่างโดยไม่แบ่งแยก</p> <p>1.5 ความตระหนักถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบัน</p>

ตารางที่ 2 (ต่อ)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
<p>2. ทักษะทางสังคม (Human Relations)</p>	<p>และความมีสัมพันธของกลุ่มได้</p> <p>ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ จากความร่วมมือของผู้อื่น</p> <p>2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล</p> <p>2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ</p> <p>2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี</p> <p>2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่ม และบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี</p> <p>2.5 การบริหารความขัดแย้งเจรจา และแก้ไขหาทางยุติความไม่เข้าใจกัน</p> <p>2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ</p> <p>2.7 การร่วมมือกันทำงานกับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วม</p>
<p>ข. สมรรถนะส่วนบุคคล บริหารจัดการตนเองได้อย่างไร</p> <p>3. การตระหนักรู้ตนเอง (มีสติ) (Self-Awareness)</p>	<p>การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความโน้มเอียงของตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง และความพร้อมต่าง ๆ</p> <p>3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะตามมา</p> <p>3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน</p>

ตารางที่ 2 (ต่อ)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
	3.3 มั่นใจตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่า ของคุณ ความสามารถจัดการกับความรู้สึก ภายในคนได้
4. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation)	4.1 การควบคุมตนเองสามารถจัดการกับภาวะ อารมณ์ หรือความฉุนเฉียว 4.2 เป็นที่ไว้วางใจ ได้รับความที่เป็นผู้ที่ ซื่อสัตย์และคุณงามความดีที่ได้ 4.3 ความเป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ ชอบ 4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นใน การจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ 4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้าง กับความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่ ๆ แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้า หมาย
5. การสร้างแรงจูงใจ (Motivation)	5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุง หรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ 5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของ กลุ่ม เป้าหมายขององค์การ 5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมทั้งจะปฏิบัติตาม โอกาส อำนวย 5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรค ปัญหา แต่ไม่ย่อมนย่อ มุ่งสู่เป้าหมาย

โกลแมนมีความเชื่อว่า ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล สามารถจัดได้เป็นหมวดหมู่ตามลักษณะร่วมกัน และเชื่อว่าไม่มีผู้ใดที่จะมีสมรรถนะทางอารมณ์ ครบทั้ง 25 ด้าน แต่ละคนก็มีจุดเด่น – จุดด้อยที่แตกต่างกันไป คนที่มีเชาว์อารมณ์สูง ๆ จะมีบางสมรรถนะที่โดดเด่นปกติแล้วจะมี 5 – 6 ด้านที่ครอบคลุมในทุก ๆ องค์ประกอบของอารมณ์ หนทางของการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศด้านการพัฒนาอารมณ์สามารถทำได้หลายทาง โกลแมนเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์แต่ละสมรรถนะนั้นมีคุณลักษณะ 5 ประการ คือ

1. เป็นเอกเทศ แต่ละด้านก็มีผลต่อการปฏิบัติงาน
2. เกื้อกูลกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น หากขาดทักษะทางสังคม ก็จะส่งผลให้นำทีมได้ไม่ดี
3. เป็นลำดับขั้น หากไม่รู้จักคนก็จะควบคุมคนและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก
4. สำคัญแต่ยังไม่เพียงพอ การมีความฉลาดทางอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว บรรยากาศ และวัฒนธรรมองค์กรต้องเกื้อหนุนด้วย
5. เป็นแบบฉบับได้ ทุกมิติ ทุกองค์ประกอบ ประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันไป

คูเปอร์ และซาเวฟ (Cooper & Sawaf, 1997 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2543, หน้า 44) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้านที่สำคัญ

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ อารมณ์ที่มีพลัง การรับทราบผล
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ สามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง การแผ่ความไว้นิ่งเชื่อใจ การแสดงความไม่พอใจในเชิงสร้างสรรค์ ปรับ ยืดหยุ่น รู้กาลเทศะ กลับคืนสู่สภาพปกติทางอารมณ์ และการเดินหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ดำรงแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การทำงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตนเอง หรือระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ประกอบด้วย
 - 3.1 การผูกพัน รับผิดชอบ มีสติ
 - 3.2 มีเป้าหมาย ศักยภาพโดดเด่น
 - 3.3 พุดกับทำ ตรงกันด้วยคุณธรรม
 - 3.4 โน้มน้าวโดยไม่ใช้สิทธิ์ อำนาจ
4. ความไปกันได้ทางอารมณ์ ประกอบด้วย
 - 4.1 ใช้อารมณ์ที่นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์
 - 4.2 การแสดงหยั่งรู้ คิดใคร่ครวญได้ เล็งเห็นโอกาส สร้างอนาคต

บาร์ออน (Baron, 1992 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 75 – 76) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 16 คุณลักษณะ ดังแสดงให้เห็นในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงหมวดและคุณภาพของความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของบาร์ออน (Baron, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 หน้า 76)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
1. ความสามารถภายในคน	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของคน
2. ทักษะของความเก่งคน	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 คิดความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปึงจ้ยด้านแรงงูใจและสภาวะอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏได้

เวตซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) ได้แก่ การพัฒนาให้มีความรู้ตระหนักรู้ตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Intrapersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบจากการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคน และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ โดยเขาเชื่อว่ามี 4 แนวทางที่จะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้คนได้

1. ให้โอกาสได้รับรู้ ติชม และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้น ๆ กับตนเอง และผู้อื่น และเรียนรู้
3. เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
4. ควบคุมอารมณ์และเอาชนะสร้างพฤติกรรมในทางบวก

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541, หน้า 84 – 85 และ 2542, หน้า 40) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในนิบยสารพิเพ็ลรายปักษ์ และนิบยสารชีวิต ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 2 ข้อ คือ การมองโลกในแง่ดี กับการมุ่งมั่น อดทน รอคอย นี่คือนิสัยที่ทุกคนควรมี คือ ทุกคนมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแล้ว ก็ต้องมีการพัฒนาพื้นฐานนั้นในทางสร้างสรรค์ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

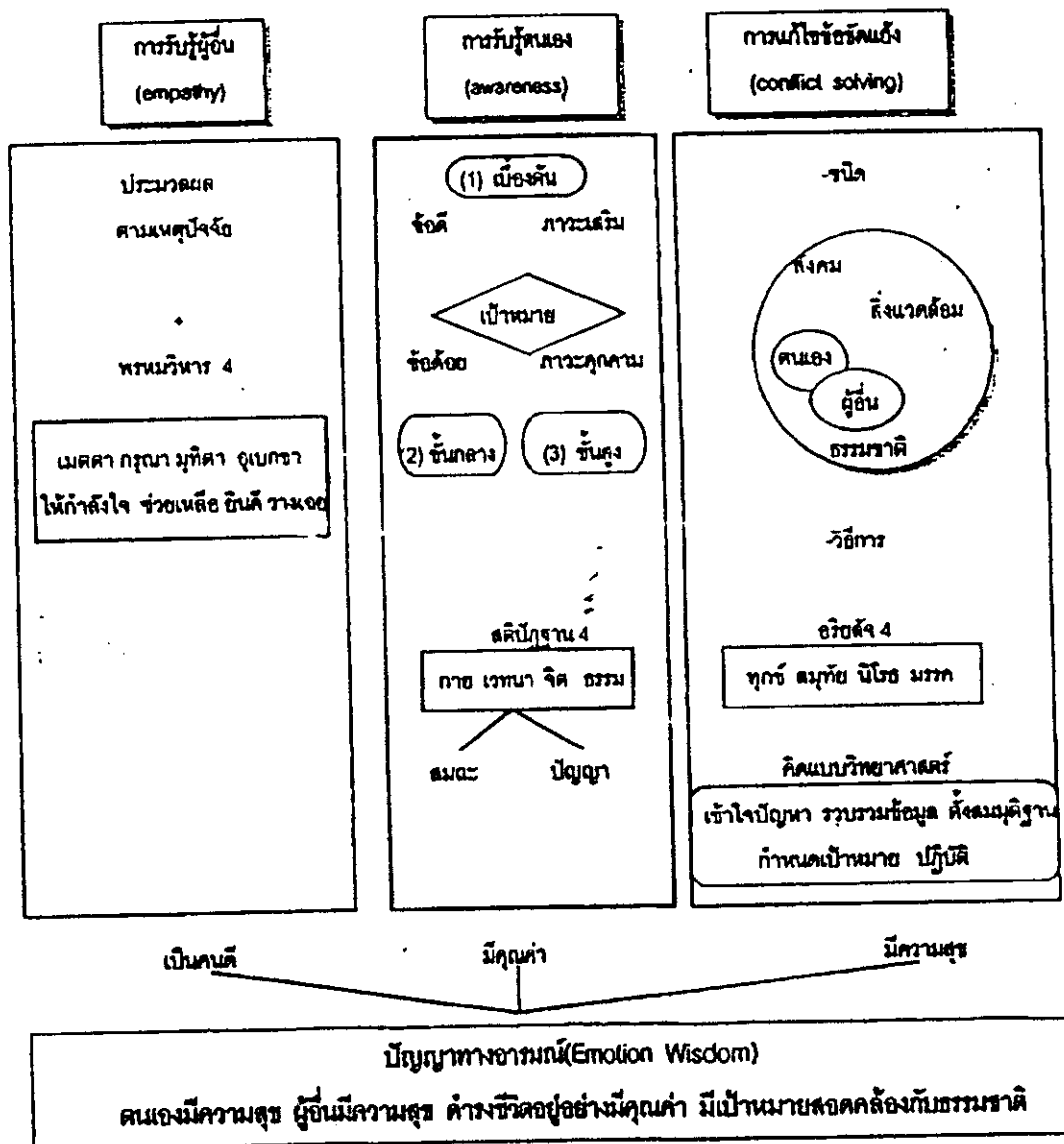
1. การมีสติรู้ (awareness) คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองเข้าใจตนเอง และกำหนดเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดี ข้อด้อยในตนเอง โดยไม่ลำเอียง รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความต่ำเร้ง การรับรู้อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในทางพุทธ เราเรียกว่ารู้สติ หรือการมีสติรู้ในตนเอง ทางตะวันตกใช้ความคิด (cognitive) เป็นหลัก ว่าต้องมีสติรู้ว่าคนมีข้อดี ข้อด้อยอย่างไร หลังจากนั้นจึงรับฟังและปรับปรุงตนเอง ในทางพุทธศาสนาเราก็มีสติปัญญา 4 (กาย อารมณ์ จิต ธรรม) ซึ่งก็เป็นการฝึกสติในหลายๆ แบบ อาจฝึกสติถึงลมหายใจกับการเดิน การรับรู้ หรืออาจฝึกกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ (เวทนา) ความรู้ตัวว่ามีภาวะจิตใจ (จิต) ความเป็นจริงตามธรรมชาติ (ธรรม) เช่น ฟังเพลง เพลงจะทำให้รู้สึกว่ามันเป็นสาเหตุที่ทำให้นี้ถึงวัยเด็ก นี่คือการศรัทธาที่เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้รู้ทันที แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นปัญหาจะ ไปอยู่ที่อารมณ์ในด้านลบ ถ้าเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ตัวจะเป็นโทษ เช่น คนที่โกรธจะรู้ว่าตัวเองโกรธก็ตอนที่ชกเขาแล้ว หรือว่าหงุดหงิดใจ ไม่รู้ตัว จนกระทั่งทำงานผิดพลาด ในคนที่เสียใจ รู้ตนเอาตอนกระโดดคึกคายเสียแล้ว นี่คือนิสัยที่ไม่มีสติรู้

2. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (empathy) คือ การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม หรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายและตอบสนองในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจหมายถึงว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่ คนที่กำลังโมโหอยู่ ส่วนเห็นใจก็คือ สามารถเอาความรู้สึกของเขามาใส่ในตัวเราได้ ทำให้รู้ว่าที่จริงแล้วเขารู้สึกอย่างนั้นะ เราก็สามารถจะตอบสนองในทางที่สอดคล้องกันได้ดีขึ้นในทางพุทธเทียบกับพรหมวิหาร 4 ต้องเข้าใจจึงจะมีน้ำใจกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ สามารถที่จะแบ่งปันน้ำใจให้ใครต่อใครได้ ข้อนี้เป็นพื้นฐานของการเป็นคนดี ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดีได้นั้น ต้องเป็นคนที่มีหัวใจหว่ากเขาหว่ากเรา สิ่งใคร่ว่าดี อยากได้ ผู้อื่นก็อยากได้ สิ่งใดเป็นทุกข์เป็นความไม่สบาย ไม่อยากพบเจอผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจได้ดี ประกอบด้วย เมตตา คือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คืออยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบสุข และอุเบกขา คือ การวางเฉย รอคอยเมื่อยังไม่ถึงเวลา การจะมีพรหมวิหาร 4 ได้ จะต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ คือ รู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น เมื่อรู้ว่าอะไรดีทุกคนต้องการก็อยากให้เราได้ดีด้วย และจะไม่ทำในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะคนก็ไม่อยากพบเจอคนแบบนั้น การที่ทำดีต่อผู้อื่น ย่อมอยากให้ผลดีนั้นตอบสนองตนบ้าง ในทำนองกลับกัน หากคนได้รับความช่วยเหลือหรือทำดี ก็เป็นการสมควรที่จะทำดีตอบ อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉยเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการรอคอยเพื่อจะได้ผลลัพธ์ด้วย ซึ่งถ้าองคฺฐิตี ๆ จะพบว่างานหรือภารกิจหลายอย่างของคนต้องอาศัยความอดทนแม้กระทั่งทำไปแล้ว แต่อาจต้องรอผลที่จะเกิดขึ้นตามา เมล็ดข้าวแม้จะงอกขึ้นมาแล้ว และมีความชื้น แสงสว่างที่พอเหมาะก็ยังคงต้องใช้เวลาในการเจริญเติบโต แต่หากชาวนารอคอยไม่ไหว ใช้การดิงกล้าอ่อนของข้าวขึ้นมาด้วยความหวังว่าจะช่วยให้ต้นข้าวสูงขึ้น แน่แน่นอนผลลัพธ์ที่ได้คือการสูญเสียชีวิต

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (conflict solving) ส่วนความแก้ไขความขัดแย้งนั้น รวมถึงความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจ หรืออิจฉา อยากได้ ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ย่อมมีความสุข เช่นเดียวกันเมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น ถ้ามีวิธีการที่ดี คือ การประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อน นั้นย่อมทำให้คนในสังคมมีความสุขไปด้วย สำหรับการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐาน และลองแก้ไขปัญหา นี่เป็นมุมมองของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้คล้ายกับหลักการที่เชื่อว่า “อริยสัจ 4” คือ ปัญหาหรือความขัดแย้งก็คือทุกข์ เหตุของปัญหา คือ สมุทัย สมมติฐานที่จะแก้ไขได้ คือ หนทางที่จะนำทุกข์ (นิโรธ) และมรรคมีองค์ 8 คือ วิธีการที่จะดับทุกข์ปัญหาของแต่ละคน อาจเกิดจากความตึกขัดในมรรค ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เช่นชอบขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ไม่ค่อยฟังความเห็นของผู้อื่น ก็เลยไม่มีความสุขในการทำงาน อันนี้อาจต้องใช้ “สัมมาทิฐิ” คนที่ชอบทิ้งงานกลางคัน ขาดความมุ่งมั่นก็

ต้อง “เพียรพยายาม” ในตัวของอริยสัจ 4 ที่จริงแล้ว ไม่ใช่กับพระเท่านั้นที่นำมาใช้ มนุษย์ทุกคนใช้ได้หมด ง่าย ๆ ก็คือรู้ทุกข์ก่อน คนรู้ใหม่ว่าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ารู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นก็มองหาหนทางแก้ไขได้ ตัวอย่างของคนไม่รู้ทุกข์ จึงไม่รู้สมุทัย หรือทางที่จะดับทุกข์ อันเป็นข้อถัดมา เช่นคนเล่นหุ้นเสียไปเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่รู้ว่ามันคือทุกข์ ต้องหมกคิ้วเสียก่อนจึงเริ่มได้คิดว่า นี่คือทุกข์ ซึ่งบางครั้งก็สายเกินกว่าจะหาทางดับทุกข์ ในเชิงสุขภาพ คนที่มีสติปัญญาเตือนในตัวเอง เช่น น้ำหนักเกินมาตรฐาน ไขมันในเลือดสูง ความดันผิดปกติ ระดับน้ำตาลผิดปกติ เครียด ฯลฯ ล้วนเป็นความทุกข์ (หรือสิ่งที่เบียดเบียนตัวเอง) แต่หากไม่ใส่ใจ ไม่หาทางป้องกันตัวเอง ไม่เข้าอาการเหล่านี้จะพัฒนาไปเป็นโรคร้าย บางคนรู้ตัวก็สายเกินไป รู้ตัวเมื่อทุกข์ มันหนักหนาสาหัส รู้ทุกข์แล้วก็รู้สมุทัย คือ สมมติฐานหรือหนทางที่จะแก้ทุกข์ มีนิโรธ คือ มีเป้าหมายก่อน จากนั้นก็รู้มรรค คือ วิธีการ อาจจะไปศึกษาเล่าเรียนเพิ่มเติมปรึกษาคนใกล้ชิด และมีความรู้ลึกว่า ทักษะต่าง ๆ ซึ่งจัดเป็นความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์ และได้รับการจัดหมวดหมู่อย่างดี โดยบรมครูคือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในบรรดาสามหัวข้อนี้ สติสำคัญที่สุด คือจะเป็นตัวบอกคนคนนั้นว่าเขาควรปรับปรุงอะไร เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่จะต้องฝึกคือ ฝึกสติรู้ในอารมณ์ พยายามบอกตัวเองว่า ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีอารมณ์อะไรอยู่ เมื่อรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็หาทางดับอารมณ์หรือหาทางป้องกันพฤติกรรมที่จะเกิดจากอารมณ์นั้น ๆ ได้ ก็คือมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งนั่นเอง โดยสรุป ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น (empathy) จะทำให้คนเป็นคนดี มีน้ำใจ การมีสติรู้ (awareness) ทำให้มีคุณค่า รู้ว่าชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร รู้เป้าหมาย เกิดเพื่ออะไร ทำงานไปเพื่ออะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ส่วนความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (conflict solving) จะทำให้มีความสุข ดังนั้น เมื่อพูดถึงความฉลาดทางอารมณ์แล้ว หมายถึงการอยู่อย่างเข้าใจ (ทั้งตัวเองและผู้อื่น) มีคุณค่า มีเป้าหมาย (ที่จะเป็นคนดี) และมีความสุข ดังภาพประกอบต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์
(Emotional Intelligence)



ภาพที่ 6 แสดงองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (เทอคัสกดี เลขคง, 2542, หน้า 65)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543, หน้า, 79-80) ได้กล่าวว่ปรัชญาของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ทำให้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย
3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง และต้องใช้เวลา

4. ควรมีการประเมินความพร้อมความต้องการก่อน
5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาทุกระดับ
6. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้

ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก การมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการที่รู้และเข้าใจ แต่อาจทำไม่ได้ ความสามารถทางอารมณ์ต้องเป็นผลมาจากความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแค่รู้ซาบซึ่งเข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อาจมีความสามารถทางอารมณ์ในการปฏิบัติ คำก็เป็นได้ การพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้พบกับสถานการณ์จริง

7. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้วยสมอง (cognitive learning) กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ (emotional learning) การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ควรเน้นที่สติ และสัมปชัญญะของมนุษย์ ตามหลักเทศนา 4 วิธี ให้บุคคลรู้ตัว รู้ทั่ว รู้จัก และรู้ตระหนัก ดังที่พระพุทธเวที (2535) ได้กล่าวไว้ว่า ชีให้ชัด ขวนให้ปฏิบัติ ไร่ให้กล้า ปลูกให้รำแรง

8. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดี มักทำการฝึกเป็นรายบุคคล ร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชีชวนให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โภคาปราศรัย การเรียกชื่อการสบตา การประเมิน การพูดคุย การแสดงความสนใจ รับฟัง เอื้ออาทร การละลายพฤติกรรม การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ การเผยความรู้สึก การควบคุม

9. อารมณ์โกรธ การบริหารความเครียด เป็นต้น ด้วยเกมกิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาท หรือสถานการณ์จำลอง

10. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา

อุสา สุทธิสาคร (2542) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะทางอารมณ์ มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ความเห็นอกเห็นใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกทักษะทางอารมณ์ คือ การทำความเข้าใจตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของเด็ก ๆ ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเขา หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือคำหิ ดิเตียน

2. ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นเป็นโอกาสที่ได้ใกล้ชิด และสอนทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็ก โดยตระหนักถึงความสำคัญว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม โดยเฉพาะถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิด และสามารถเป็นบทเรียนที่จะฝึกฝนเด็ก ๆ ให้มีทักษะทางอารมณ์นั้น ๆ ได้ พ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามจะเพิกเฉยอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ ที่จริงแล้วการเกิดอารมณ์ด้านลบทำให้เด็ก ได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น รู้สึกอิจฉาเพื่อน ที่เป็นที่ชื่นชอบของอาจารย์ เป็นต้น

3. รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ขอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ผิดที่เด็ก ๆ จะรู้สึกเช่นนั้น ฟังด้วยการรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการ และมุมมองของเขา สะท้อนคำพูดและความรู้สึกของเขา

4. ช่วยเด็ก ๆ หาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์และรู้จักอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เด็กอาจมีความสับสนในตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกควรช่วยเขาหาคำพรรณนาความรู้สึกอย่างที่เขาคือ แต่ไม่ใช่อย่างที่เขาคควรเป็น

5. กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ตำรวจชั้นตอนที่แก้ไขปัญหานั้น ให้เด็ก ๆ ได้เข้าใจว่าความรู้สึกทุกความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับ หน้าที่ของผู้ใหญ่คือ การชี้แนะขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเขาหรือวิธีการแสดงออกที่คิดว่าให้กับเขานั้นเอง

ผลของการฝึกทักษะทางอารมณ์ พบว่าเด็กที่พ่อแม่มีการฝึกทักษะทางอารมณ์เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะทางอารมณ์จะมีสุขภาพดีกว่า มีคะแนนการเรียนสูงกว่ามีเพื่อนมากกว่า มีปัญหาพฤติกรรมน้อยกว่า ก้าวร้าวน้อยกว่า มีอารมณ์ด้านลบน้อยกว่า และมีสุขภาพจิตดีกว่าด้วย เด็กที่พ่อแม่ฝึกทักษะทางอารมณ์ให้ยังคงมีความรู้สึกเสียใจ โกรธ คัดค้านใจในภาวะการณ์ต่าง ๆ เหมือนเด็กทั่วไป แต่เด็กเหล่านี้จะสามารถปลดปล่อยตนเองโดยระงับความรู้สึก รู้จักหันเหเปลี่ยนแปลงอารมณ์จากความไม่สบายใจ หรืออารมณ์ด้านลบได้เร็ว และยังคงมีพฤติกรรมสร้างสรรค์ กล่าวในอีกแง่หนึ่งคือ เด็ก ๆ เหล่านี้มีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านั่นเองแม้แต่เด็ก ๆ ที่มีปัญหาพ่อแม่หย่าร้าง หรือพ่อแม่มีปัญหากันในครอบครัว การฝึกทักษะทางอารมณ์ยังช่วยให้เด็กรู้สึกดีขึ้น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องใช้ความอดทนสูง ใจเย็นและต้องไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ เพื่อให้เขาได้แสดงมันออกมาและเราแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เขาได้ พ่อแม่ที่ฝึกทักษะทางอารมณ์อาจต้องเหน็ดเหนื่อยมากขึ้น แต่ผลที่ได้คุ้มค่ากว่า นั่นคือเราจะมีเด็ก ๆ ที่เติบโตขึ้นอย่างมีความเข้าใจตัวเอง เคารพความรู้สึกของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง และการยอมรับนับถือคนสูง สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองและแก้ปัญหาได้ มีการเรียนรู้ที่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์ และผูกมิตรกับคนอื่นได้ดีด้วย ซึ่งเด็กเหล่านี้จะเป็นผู้ปรับตัวได้ดีในสังคม และอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างปกติสุข

นับว่าเป็นโอกาสที่ดีที่มีผู้ให้ความสนใจในการพัฒนาอารมณ์มากขึ้น หลังจากมีเหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในสังคม ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาทกัน การทำร้ายผู้อื่น แม้กระทั่งการทำร้ายตนเอง จึงเริ่มสนใจ

และให้ความสำคัญกับการใช้อารมณ์ว่าหากใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดแล้วจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพในการคิด และการแสดงพฤติกรรม

การพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล : การสร้างกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ตนเอง ได้มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านการแสดงพฤติกรรม

การพัฒนาด้านอารมณ์ : การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้จักแสดงอารมณ์ เก็บอารมณ์ปลดปล่อยอารมณ์ ระวังอารมณ์ และระบายอารมณ์ให้เหมาะสมกับบุคคล สถานที่เวลาและสถานการณ์ เพื่อให้ได้ผลย้อนกลับเป็นที่พึงพอใจทั้งผู้แสดงอารมณ์และผู้รับอารมณ์

สิ่งขัดขวางการพัฒนาอารมณ์ : การมองตนในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ร้ายการมองอนาคตของตนว่าล้มเหลว ไม่มีค่า (นันทนา วงศ์อินทร์, 2542, หน้า 79-80)

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 31) สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นลักษณะที่สังคมปรารถนา
7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสถานะต่างๆได้
8. พัฒนาแรงจูงใจตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

12. พัฒนาความสามารถบริหารความขัดแย้ง

13. พัฒนาความรู้ถึงเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์ชั้นชมงานคนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543, หน้า 81-83 อ้างอิงจาก Goleman, 1995, pp. 42-44) กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions)
2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง (managing emotions)
3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships)

การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่าการมีสติในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้ คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไมยยินดียินร้าย กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเอียด ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะ เช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกลดตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1.

3. การรู้เท่าทันอารมณ์รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะ ไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางออกที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1. ให้อเวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของคุณ พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มักมีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- 1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ – เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ,ไม่พอใจ)
- 1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม,ไม่เหมาะสม)
- 1.5 ถ้ารู้สึกว่ามีไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- 1.6 ถ้ารู้สึกว่ามีพอใจ,เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเอง หรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- 2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- 2.2 รู้สึกสบายใจ , ไม่สบายใจ
- 2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น
- 2.4 ความคิด/ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (managing emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับมากจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

“ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้
 คนเรารู้สึกถึงการควบคุมอารมณ์”

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความ
 สำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็น ไปในทางที่ดี

การจัดการกับอารมณ์ใน วิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำ
 ให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้น ไปได้

วิธีที่ 2 เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้รับการระบาย
 ออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับหลังไม่คืน
 โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์
 ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสภาพการณ์แวดล้อม

การฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิด
 ตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไปฝึก
 การสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร / จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านคิมอง - ฟังสิ่งดี
 สร้างอารมณ์ แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง / ผู้อื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากข้อ 3
 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ / โอกาสจากอุปสรรค / ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี – โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรา มีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะให้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ดร.น.ไปเลี่ยน ฮิลล์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ไว้ที่น่าสนใจว่า

“.....การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว การสิ้นหวังและความรู้สึกเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของท่านต่อบางสิ่งบางอย่างให้เป็นแรงบันดาลใจ”

ดังนั้น ในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อเสนอแนะซึ่ง เทอดศักดิ์ เสงขง (2542, หน้า 74) เสนอไว้ในหนังสือ “ความฉลาดทางอารมณ์” ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง / เตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ / แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประ โยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ
 2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประ โยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
 3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไป จนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย
 4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท " สมบูรณ์แบบ " (perfectionist) (คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น
 5. ฝึกการมองหาประ โยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิด ไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะปัดป้องให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป
 6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจาก ข้อ 5) ทำความเข้าใจการมอง โลกแง่ดี หมกมุ่นอยู่ที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง - แรงจูงใจให้ตนเอง
 7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจแม้เป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก-คิด-ปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ
 8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ - เราจะทำ - ลงมือทำ
- การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (recognizing in others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง คอบสนอง ต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการ ดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไปเพราะเราต้องพบปะสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- โดยปกติแล้ว บุคคลมักตั้งความหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนั้นนี้ ปฏิบัติต่อเรา อย่างนั้นอย่างนี้ตามที่เรต้องการมากกว่าการคาดหวังต่อตนเอง ว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น

แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากเขาไม่ยินยอม ที่ผู้อื่นทำตามที่เรายากให้ทำนั้นเป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง (จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม) สิ่งที่เราสามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือ การจูงใจให้เขาลอยตาม และเกิดความต้องการที่จะทำการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะ โน้มน้าวจูงใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ในการฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น ได้ดี มีคำกล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ไม่เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ดีได้

“ มองแต่ไม่เห็น	(looking without seeing)
ฟังแต่ไม่ได้ยิน	(hearing without listening)
พูดแต่ไม่สื่อความ	(talking without speaking)

ก็เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า

“เราอยู่บ้านเดียวกันแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน”

“กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั้น คือ กำแพงใจ”

แนวทางในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า, แววตา, ท่าทาง, การพูด, ถ้อยคำ, น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกต โดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเราจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้น อาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกกันทั่วไป คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการ แต่ก็มีความคล้ายคลึง หรือใกล้เคียงบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ, เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถ

และทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใคร ก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” ดังภาพ



ภาพที่ 9 วงจรสัมพันธภาพ

แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น - เข้าใจ - เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ - สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ - การรับ - การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์ สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง - ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และนำเอาพลังแห่งอารมณ์ และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตนเอง สามารถ

จัดการบริหารอารมณ์ของคนได้อย่างเหมาะสม สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้ รับรู้ และเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถที่จะพัฒนาได้ เรียนรู้และปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ และบุคคลควรได้รับการพัฒนาทั้งสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กันเพื่อให้ทรัพยากรบุคคลของประเทศเป็นผู้ที่เก่ง ดี และมีความสุข ประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงาน และประสบความสำเร็จในชีวิต อันจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติที่ยั่งยืนต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 166-167) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามโครงการ โซเชิล ดีเวลลอปเม้น โปรแกรม (Social Development Program) กับนักเรียนเกรด 6 (Grade 6) (ระดับประถมศึกษาตอนปลาย) ของโรงเรียนใน เมือง นิว ฮาร์เวน (New Haven) รัฐคอนเนคติกัตของสหรัฐอเมริกา 6 ขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ 1 หยุดคิดใคร่ครวญ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ควบคุมภาวะความรู้สึก และอารมณ์ของตน โดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียด ควบคุมการหายใจเข้า – ออก ของตนเองฝึกการเจริญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ระบุสิ่งที่ปัญหาและเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ 4 คิดแสวงหาทางออก แนวทางแก้ไขปัญหามากกว่า 1 แนวทาง

ขั้นที่ 5 คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์ หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ 6 ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหาที่คิดไว้

ซาอาร์นิ (Sammi, 1999, อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 167-168) เชื่อว่า ความสามารถทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้นักคิดตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น วัตถุประสงค์ของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและที่เก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้ยังเห็นว่า การฝึกความสามารถทางอารมณ์ ควรจะรวมถึงความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฝึกฝนให้นักคิดมีกลวิธีในการต่อรองกับความทุกข์ยากลำบากใจทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่าง ๆ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พึงทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้นักคิดรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ของตนในทักษะ 8 ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ 2 ความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ 3 ความสามารถใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ทักษะที่ 4 ความสามารถในการเข้าเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีนอกถิ่นใจกัน

ทักษะที่ 5 ความสามารถจำแนกประสบการณ์ของอารมณ์ภายในตนเอง จากการแสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ 6 ความสามารถในการปรับตัว และการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับลักษณะ อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ขมขื่น

ทักษะที่ 7 ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ในสภาพการณ์สัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

ทักษะที่ 8 การสร้างความรู้สึกว่า คนมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ในสหรัฐอเมริกาได้มีสถานศึกษาหลายแห่งออกมาโปรแกรมการพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักเรียน เช่น โซเซียล ดีเวลลอปเม้น โปรเจก (social development project) โซเซียล สกิล โปรเจก (social skill project) ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงเกรด 12 (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่า นักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิของตน เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อนฝูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หัวใจ มีทักษะในการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้ง ได้ดี ควบคุมตนเองได้ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ มีความรู้สึกที่ดี ผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน เด็กชายแสดงความก้าวร้าวลดลง เด็กหญิงลดการทำร้ายตนเองลง แสดงความเป็นอันธพาล หรือเข้าหาสารเสพติดน้อยลง เด็กที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ต่ำ ก็มีโอกาสของการถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออกน้อยลง คะแนนผลการตอบแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ตัวเองของตน มีทักษะในการต่อสู้ความเครียดได้ดี พฤติกรรมในชั้นเรียนดีขึ้น เช่น การทะเลาะลดลง บรรยากาศในชั้นเรียนที่เกื้อกูล เต็มใจให้ความร่วมมือ เข้าอกเข้าใจกัน สื่อสารพูดคุยกันดีขึ้น เล็งเห็นผลพฤติกรรมของตน สร้างทักษะวิธีการเรียนรู้ให้แก่ตนเองได้ ในกรณีของกลุ่มเด็กลักษณะพิเศษ ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในชั้นเรียนมากขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกไม่พอใจได้ มีทักษะทางสังคมที่กล้าแสดงตน มุ่งงาน คบกับเพื่อน ได้มากขึ้น เข้าสังคม ได้รู้จักแบ่งปันในด้านอารมณ์ ความรู้สึก เด็กลักษณะพิเศษเหล่านี้สามารถที่จะระบุลักษณะอารมณ์ รับรู้เข้าใจอารมณ์ได้ดี การรายงานตนเองว่ารู้สึกเสียใจ เศร้า ซึมลดลง ไม่ค่อยกับตัว หรือแสดงความวิตกกังวล จึงอาจกล่าวได้ว่าผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีส่วนสร้างคุณลักษณะของจิตใจในทางบวกได้มากขึ้น ลดทอนการแสดงภาวะอารมณ์ หรือความรู้สึกทางลบลง ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อชีวิตและอนาคตของเด็กอย่างแน่นอน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 44) ได้กล่าวถึงนักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โรเซนทาล ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ไว้อย่างน่าสนใจ โดยเขาได้สร้างแบบทดสอบความสามารถในการจับความรู้สึกของผู้อื่น โดยดูจากท่าทาง สีหน้า อย่างใดอย่างหนึ่งของตัวละครในวิดีโอ อารมณ์ต่าง ๆ ที่แสดงมีความหลากหลาย ตั้งแต่โกรธจัด ไปจนถึงสีหน้าของโทษ ตำนิกผิด หรือจากเกลียดไปสู่ความรัก โรเซนทาล ได้ลองทดสอบอาสาสมัคร จำนวน 7,000 คน และได้ข้อสรุปว่า ความสามารถในการอ่านอารมณ์ที่ดี จะทำให้คน ๆ นั้นปรับตัวกับภาวะอารมณ์ เข้ากับผู้อื่นได้ดี ชอบกิจกรรมมากกว่าจะเก็บตัว และพบว่าความสามารถที่จะจับอารมณ์นี้ เพศหญิง จะทำได้ดีกว่าเพศชาย สำหรับในเด็กที่มีการทดสอบในนักเรียน 1,000 กว่าคน โดยได้เปรียบเทียบความสามารถในการอ่านอารมณ์ พีไอเอ็นเอส (PONS) กับความฉลาดทางปัญญา (IQ) พบว่า เด็กที่มีความสามารถในการอ่านอารมณ์สูง จะเรียนหนังสือ ได้ดีกว่ากลุ่มที่ด้อยความสามารถในการอ่านอารมณ์ แม้ว่าโดยเฉลี่ยแล้วไอคิวของกลุ่มแรกไม่ได้สูงไปกว่าคนอื่น ๆ เลย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 63) ได้เป็นผู้ทดลองเอาโปรแกรมทดลองทักษะทางอารมณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่าสามารถลดเหตุการณ์การชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 59 – 60) ยังได้ใช้แบบทดสอบ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกและส่วนที่ 2 เป็นการประเมิน โดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 จะเป็นการประเมิน โดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกนั้นมี 3 ข้อใหญ่ เป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุขและความเป็นคนดี ทั้งด้วยตนเองและให้คะแนนในครู เขาได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับเด็กมัธยมที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยแยกเป็นเด็กเก่ง กับเด็กห้องธรรมดา จำนวนนักเรียนนั้นมากกว่า 200 คน ซึ่งได้ผลสรุปที่น่าสนใจ ดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซ็นต์และ 74.26 เปอร์เซ็นต์)
2. เด็กห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าห้องธรรมดา
3. เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น่าใจ ฯลฯ) น้อยกว่าเด็กห้องธรรมดา
4. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุข และการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

ตารางที่ 3 แสดงผลการทำแบบทดสอบของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 4 (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542, หน้า60)

	อีคิว (1)	ให้คะแนนตนเอง(2)	ครูให้คะแนน(3)
เด็กห้องเก่ง N = 30	68.44	66.66	82.33
เด็กห้องธรรมดา N = 41	72.26	77.31	76.88

จากตาราง 3 แสดงผลโปรแกรมทดลองทักษะทางอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางสติปัญญา ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือเป็นผู้ที่มีความสุขกว่าบุคคลทั่วไป

คณะทำงานพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 , บทคัดย่อ) ได้ทำการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 ถึง 60 ปี โครงสร้างแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรง ประกอบด้วยโครงสร้างหลัก 3 ด้าน คือ คี เก่ง สุข และมีองค์ประกอบย่อยด้านละ 3 องค์ประกอบ รวมเป็น 9 องค์ประกอบ โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อแบบประเมินได้มาจากการรวบรวมข้อมูลจากประชากรเป้าหมาย 5 จังหวัด จำนวน 6,812 คน ผลการวิจัยคือค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์มาตรฐาน โดยรวมขององค์ประกอบหลักแต่ละด้าน จำแนกตามอายุ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุ 12 ถึง 17 ปี 18 ถึง 25 ปี และ 26 ถึง 60 ปี ตามลำดับ และพบว่ามีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด ม่าย หย่า/แยก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543, บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า มีบุคลิกความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการ และพบว่าเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และประสบการณ์ทำงาน ไม่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการของพนักงาน และอายุและระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อระดับเชาว์ปัญญาของพนักงาน

สายสุนีย์ สุครเคมีย์ (2543, บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบเชาว์ปัญญากับเชาว์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีระดับเชาว์ปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างฉลาด โดยวิศวกร ครู พยาบาล มีระดับ

เขาวีปัญญาค่อนข้างฉลาด ส่วนนักร้องและพระสงฆ์มีเขาวีปัญญาอยู่ในระดับปกติ และเขาวีอารมณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างจัดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า กลุ่มผู้ประสบความสำเร็จจะมีเขาวีอารมณ์อยู่ในระดับสูงและเขาวีอารมณ์สามารถมีส่วนร่วมในการทำน่ายความสำเร็จของบุคคลได้

ข้อลัดดา ขวัญเมือง (2542 , บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักศึกษาโปรแกรมวิชาพุทธศาสนา มีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลสูงกว่าโปรแกรมอื่นๆ นักศึกษาโปรแกรมวิชาศิลปศาสตร์ มีความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล และความฉลาดทางอารมณ์ในการจัดการกับความขัดแย้งและการเอาใจเขามาใส่ใจเราน้อยกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่นๆ และนักศึกษาโปรแกรมนาฏศิลป์มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองน้อยกว่าโปรแกรมอื่นๆ

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาในข้างต้น พอสรุปได้ว่า การฝึกความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ การเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเองได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีและแนวคิดของบารอนที่แสดงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ทั้งหมด 15 คุณลักษณะนำมาสร้างเป็น โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ขึ้น เป็นโปรแกรม 12 ครั้ง จัดเป็นกิจกรรมตามหัวข้อดังนี้

ครั้งที่ 1 หัวข้อปฐมนิเทศ จุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจและเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 2 หัวข้อธรรมชาติของจิตใจจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและเห็นความสำคัญของการป้องกันการกลับไปติดยาเสพติดซ้ำ

ครั้งที่ 3-4 หัวข้อควบคุมอารมณ์ให้ได้เพื่อชนะใจตนเอง จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจอารมณ์ของตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติด และฝึกการควบคุมตนเองไม่ให้หวนกลับไปใช้ยาเสพติด

ครั้งที่ 5 หัวข้อการเห็นใจผู้อื่น จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจเห็นใจ และยอมรับผู้อื่น

ครั้งที่ 6 หัวข้อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงข้อดีของตนเอง และมีแนวคิดที่จะนำคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ครั้งที่ 7 หัวข้อความภูมิใจในตนเอง จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับ

ครั้งที่ 8-9 หัวข้อรู้คิดแก้ปัญหาหาสุขใจ เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการกลับไปติดยาเสพติดซ้ำและเพื่อให้สมาชิก สามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายในการเลิกยาเสพติดของตนเอง

ครั้งที่ 10 หัวข้อคิดบวกไม่คิดลบพบความสุข จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถ ปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปในทางบวกเพื่อให้ตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่ 11 หัวข้อสงบจิตพิชิตเครียด จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิก ได้รู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง

ครั้งที่ 12 หัวข้อสู่เป้าหมายปัจฉิมนิเทศจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสรุปผลการควบคุมตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทดลองนำไปใช้ในการเลิกยาเสพติด

จากโปรแกรมดังกล่าว ถ้าพลทหารที่ติดยาเสพติด ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้นได้ ตามกระบวนการและขั้นตอนดังกล่าว แล้วน่าจะทำให้พลทหารที่ติดยาเสพติดเหล่านั้นสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเองรู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันเป็นการป้องกันการหวนกลับไปติดยาเสพติดซ้ำได้