

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสติปัญญา

ก่อนหน้างานวิจัยจำนวนมากมุ่งศึกษาแต่ความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งพบว่าความฉลาดทางสติปัญญาส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในหลายๆ ด้าน เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถทางความคิดสร้างสรรค์ และ การปรับตัว เป็นต้น แต่เมื่อเกิดคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ขึ้นในวงการจิตวิทยา จึงทำให้ผู้วิจัยจำนวนมากหันมาสนใจที่จะศึกษามากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ใช้ว่าจะตรงข้ามกับความฉลาดทางสติปัญญาเสมอไป บางคนใช้ทั้งความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ บางคนใช้น้อยหรือไม่ใช้เลย นักวิจัยพยายามที่จะเข้าใจถึงส่วนประกอบของความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีลักษณะอย่างไรต่อบุคคลในการแก้ไขความเครียดของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสมาธิและนำเอาความฉลาดทางสติปัญญามาใช้ และองค์ประกอบที่นักวิจัยค้นคว้านั้นพบว่า มีส่วนประกอบของความฉลาดทางสติปัญญาเพียง 20 % เท่านั้น (GIBBS, 1995 : 27)

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ซึ่ง Pellitteri (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้เหตุผล และกลไกการป้องกันตนเอง พบว่ารูปแบบของการปรับกลไกการป้องกันตนเองจะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ด้านอารมณ์ภายหลังจากการพิจารณาด้วยการรับรู้เหตุผล ส่วนงานวิจัยในประเทศไทย วชิรี อ้นนาค และอัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีปัญหาทางการเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 โรงเรียน รวม 314 คน พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (IQ ต่ำกว่า 90) ร้อยละ 64.87 และ มีความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 72.29 เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำเท่ากับ .369 และเมื่อหาความสัมพันธ์โดยจำแนกตามองค์ประกอบ 5 ด้านของ Goleman คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทักษะทางด้านสังคม การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ พบว่าความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ 5 ด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ความคิดอย่างมีเหตุผลและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและแสดงออกได้ตามความต้องการของตนเองรวมถึงสร้างการยอมรับจากผู้อื่นได้ด้วย (กรมการพัฒนามนุษชน, 2544)

ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในปี 1920 Thorndike เคยเขียนบทความลงในนิตยสารชื่อ Harper's โดยตั้งศัพท์ชื่อ “Social Intelligence” ว่าหมายถึง ความสามารถเข้าใจผู้อื่น เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ได้อย่างเหมาะสม มีหลายคนเข้าใจคิดว่า Thorndike เสนอให้มีกลวิธีในการ “จัดการกระทำ” ผู้อื่น ศัพท์นี้จึงไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรนักเมื่อเทียบกับการศึกษาด้านองค์ประกอบและการทำงานของสมองซึ่งได้รับความสนใจอย่างมากนับตั้งแต่ทศวรรษ 1920 – 1970 โดยเฉพาะด้านแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาและการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมอง (วิระวัฒน์ ปิ่นนินามัย, 2542)

ในปี 1983 Gardner เริ่มเสนอแนวคิดที่ว่า ความสามารถภายในของบุคคล (Intrapersonal Intelligence) และความสามารถในการสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น (Interpersonal Intelligence) มีความสำคัญที่ควรทดสอบหรือประเมินได้เช่นเดียวกับการทดสอบเชาวน์ปัญญา (IQ) และการทดสอบชนิดอื่น ๆ ต่อมา Salovey & Mayer เริ่มใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ใน ค.ศ. 1990 และได้ให้ความสนใจกับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา (Non – Cognitive Aspects) ที่มีมาก่อนหน้านี้ เช่นเดียวกับ Goleman ที่สนใจงานของ Salovey & Mayer ได้เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และเสนอแนวคิดนี้โดยพยายามแยกความแตกต่างระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และประสิทธิภาพทางอารมณ์ (Emotional Competence) (กรมสุขภาพจิต, 2543) และพวกเขาเหล่านั้นจึงค้นหาวิธีในการวิจัยเพื่อนำมาสนับสนุนแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ในแง่มุมต่าง ๆ

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดต่าง ๆ

ภาษาไทยยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ “Emotional Intelligence” อย่างเป็นทางการดังนั้นจึงมีการใช้คำแปลที่หลากหลาย เช่น สถิติปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เชาวน์อารมณ์ สถิติอารมณ์ และภูมิปัญญาทางอารมณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Intelligence) ตามที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขใช้ เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่า คำนี้มีความหมายสอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษา และต้องการค้นคว้าความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

พระราชวรมณี หรือประยูร ธรรมจิตโต (กรมสุขภาพจิต, 2543) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังยอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

Salovey & Mayer (1990 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้อธิบายถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ

Bar — on (1992 อ้างใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542 : 21) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper & Sawaf (1997 อ้างใน วีระวัฒน์ ปินนิตามัย, 2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าผู้อื่นได้

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง และเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเองรวมถึงมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ดีขึ้น

จากนิยามข้างต้นสรุปได้ว่า ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์มีเนื้อหาและสาระคล้ายกันมากคือ กล่าวถึงการรู้เขารู้เรา ไม่ได้ยึดตนเองเป็นหลักแต่ฝ่ายเดียว มีสติในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น รวมถึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

การวัดความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือสำหรับวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มตามแนวคิดของนักทฤษฎีกลุ่มต่าง ๆ เช่น Salovey. et al., Cooper & Sawaf, Shrink, Bar-On, Goleman และ เครื่องมือของกรมสุขภาพจิต ซึ่งแบบวัดเหล่านี้กรมสุขภาพจิต (2543) แบ่งการวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ว่า สามารถประเมินได้ 2 แบบใหญ่ ๆ คือ

1. การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบสอบถาม

2. แบบประเมินการให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) เช่น โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงในสถานการณ์สวมบทบาท

โดยแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือและความเที่ยงตรงแตกต่างกัน ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด ตัวอย่างของแบบทดสอบตามแนวคิดต่าง ๆ มีดังนี้

Salovey, et al. (1995 อ้างใน อรพินทร์ ชูชม, 2542 : 72 และวีระวัฒน์ ปันนิตามัย, โดยมาตรานี้มี 3 องค์ประกอบ เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก 21 ข้อ ความชัดเจนของประสบการณ์ความรู้สึก 15 ข้อ และความเชื่อการยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี 13 ข้อ รวมคำถามมี 48 ข้อ ต่อมามีการปรับปรุงให้เหลือ 30 ข้อ โดยประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง 5 “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

Cooper & Sawaf (1997 อ้างในฉัตรฤดี สุขปลั่ง, 2543) สร้างแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร ชื่อ EQ Map ประกอบด้วยข้อคำถาม 259 ข้อ โดยให้ผู้ตอบคิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะที่ผ่านมาว่าคิด รู้สึกอย่างไร แล้วตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด ในช่วง 4 ค่า ประกอบด้วย

1. สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน 49 ข้อ แบ่งเป็นเหตุการณ์ในชีวิต 18 ข้อ ความกดดันจากการทำงาน 17 ข้อ และความกดดันส่วนบุคคล 14 ข้อ
2. ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ 33 ข้อ การแสดงออกซึ่งอารมณ์ 9 ข้อ และการตระหนักรู้สภาวะอารมณ์ผู้อื่น 13 ข้อ
3. สมรรถนะของเขาวนอารมณ์ 57 ข้อ แบ่งเป็น ความตึงมั่น 11 ข้อ ความคิดสร้างสรรค์ 10 ข้อ การกลับคืนสู่สภาวะปกติ 13 ข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 10 ข้อ และการสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ 13 ข้อ
4. ความเชื่อและค่านิยมด้านเขาวนอารมณ์ 63 ข้อ แบ่งเป็นความเมตตาสงสาร 12 ข้อ ทศนระมูมอง 8 ข้อ ญาณหยั่งรู้ 11 ข้อ การสร้างความไว้วางใจ 10 ข้อ พลังส่วนบุคคล 13 ข้อ และคำพูดตรงกับการกระทำ 9 ข้อ
5. ผลของเขาวนอารมณ์ 57 ข้อ แบ่งเป็น สุขภาพทางกายและพฤติกรรม 32 ข้อ คุณภาพชีวิต 11 ข้อ เขาวนด้านสัมพันธ์ 7 ข้อ และการปฏิบัติที่เหมาะสม 7 ข้อ

Bar-on (1997 อ้างใน สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา, 2543) สร้างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีชื่อว่า Emotional Quotient Inventory : EQI ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่า

ใช้ตนเองในระดับใด 1 – ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5 – เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 30 – 40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่อายุ 16 ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น และ EQI แบบ 360 องศา การสร้างพยายามอิงแนวทางการสร้างแบบวัดเชาวน์ปัญญา โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 100 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ค่า 15 ผู้ตอบที่มีระดับ EQ เกิน 100 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวและต่อสู้กับชีวิตได้ดี มีเกณฑ์ปกติเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างข้ามชาติต่าง ๆ ในเอเชีย อเมริกา และยุโรป (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542)

Goleman (1999) เขียนหนังสือชื่อ “Emotional Intelligence : Why It can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement” และสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบทดสอบเชิงสถานการณ์ให้ผู้ตอบเลือกรายงานพฤติกรรมของตนใน 4 ตัวเลือก

Shrink (1999) สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีชื่อว่า Emotional Intelligence Test” โดยให้ความเห็นในแบบทดสอบว่าในปัจจุบัน ได้มีการเน้นถึงความฉลาดเช่นการให้เหตุผลที่เป็นตรรกะ ความชำนาญเชิงคณิตศาสตร์ ความชำนาญต่อสภาพแวดล้อม ความเข้าใจอุปมาอุปมัย ความชำนาญในการใช้วจนภาษาเป็นต้น นักวิจัยสับสนเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ว่า ในขณะที่ความฉลาดทางสติปัญญาสามารถที่จะทำนายถึงศักยภาพของความรู้ความชำนาญ และความสำเร็งส่วนบุคคล แต่ก็ยังมีสิ่งที่มีผิดพลาดในการทดสอบ ในบางส่วนของผู้ถูกทดสอบที่มีคะแนนความฉลาดทางสติปัญญาสูงกลับประสบความสำเร็จในชีวิตต่ำ ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า บุคคลเหล่านั้นมีการเสื่อมถอยของศักยภาพในการคิด พฤติกรรม และมีปฏิสัมพันธ์ในหนทางที่ลดถอยโอกาสในการประสบความสำเร็จ แบบทดสอบของ Shrink ประกอบด้วยข้อคำถามปรนัย 70 ข้อ โดยมีระดับของตัวเลือกที่แตกต่างกันไป มีทั้งข้อคำถามที่ประเมินความรู้สึกและข้อคำถามที่สร้างสถานการณ์ให้เลือกตอบ

สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา (2543) สร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 โดยอาศัยหลักของ Goleman เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 150 ข้อ แบ่งออกเป็นข้อความเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ด้านละ 30 ข้อ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 3. ด้านการจงใจตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 4. ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น | จำนวน 30 ข้อ |
| 5. ด้านการมีทักษะทางสังคม | จำนวน 30 ข้อ |

กรมสุขภาพจิต (2544) สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินนี้เป็น ประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ จำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านย่อย 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข และมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ สำหรับข้อความ แต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โดยแบ่งการให้คะแนนเกณฑ์ปกติ ออกเป็น 3 ช่วงตามอายุดังนี้ (1) ช่วงอายุ 12 – 17 ปี (2) ช่วงอายุ 18 – 25 ปี (3) ช่วงอายุ 26 – 60 ปี ผู้ทำการวิจัยได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต มาใช้ในการ ประเมินในครั้งนี้

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

Hein (1999 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้ให้ลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความ ฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังนี้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีลักษณะ

1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา
2. ไม่ถูกรบกวนงำโดยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี
4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ ความรู้สึก และสามัญสำนึกอย่างได้ดุล
5. พึงพาดตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้
8. มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้อุปสรรคหรือปัญหา
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น
10. ไม่ถูกรบกวนงำด้วยความกลัวหรือความวิตกกังวล
11. สามารถระบุนิสัย อารมณ์ทางลบที่เกิดกับตนเองในขณะนั้นได้
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการ ได้รับการยอมรับ
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดเห็นไว้ใน ความรู้สึกของตนเอง
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มีลักษณะ

1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนจึงคิด รู้สึกเช่นนั้น
3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. มุมบ่ามทิกทัก มักคิดแทนผู้อื่น เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ.....”
6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งทีพุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่ฟง/ผู้อื่น
13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกผู้อื่น
16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
17. เป็นผู้ฟงที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
18. ใช้ภูมิปัญญาของตนเอง วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่นไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

Goleman (1980 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) กล่าวว่า คนทีมีความฉลาดทางอารมณ์สูงควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจทีดี
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. มีความอดทนอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก
7. เข้าใจจิตใจผู้อื่น

8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม

9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย

10. สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้

11. ทนความผิดหวังได้

วิระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย (2542) กล่าวว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีมีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นคือยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อระย่อหรือทอดออยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในชั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

กรมสุขภาพจิต (2543) นิยามลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มีระดับคุณภาพทางอารมณ์สูง ดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์ เช่น พูดว่า “ฉันรู้สึกทนไม่ได้” แทน “นี่เป็นเรื่องเหลวไหล”
“ฉันรู้สึกเสียใจมาก” แทน “คุณนี่เป็นคนไม่ได้เรื่องจริงๆ”
“ฉันรู้สึกกลัว” แทน “คุณขับรถเร็วอย่างกับคนโง่”
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ เช่น
ความคิด “ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า...” “ฉันรู้สึกราวกับว่า...” “ฉันรู้สึกว้า...”
ความรู้สึก “ฉันรู้สึก”
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี้ เช่น
“ฉันรู้สึกอิจฉา” แทน “คุณทำให้ฉันรู้สึกอิจฉา”
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ เช่น
“ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าทำสิ่งนี้” แทน “ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำ”
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ใช้การถามว่า

- “คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้” แทน “คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้”
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธจะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธ และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้
 7. เข้าใจ เห็นใจ และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น
 8. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ ยกตัวอย่างเช่น มักถามตนเองว่า “ฉันรู้สึกอย่างไร” หรือ “อะไรจะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น”
 9. ไม่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากวิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น เพราะเข้าใจดีว่าผู้ที่ได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ใช้อย่างไร
 10. หลีกเลี่ยงการประทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาสูงไว้

1. รู้จักอารมณ์ของตนเอง ตามปกติเมื่อเกิดอารมณ์ มนุษย์จะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่ง คือ ถูกอารมณ์ครอบงำ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ และแสดงออกไปตามสภาพอารมณ์ แต่ถ้ารู้จักอารมณ์ของตน ก็จะช่วยให้ควบคุมตัวเองได้ ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์เช่นนี้ควรแสดงออกอย่างไรจึงเหมาะสม

แนวทางการรู้จักตนเอง

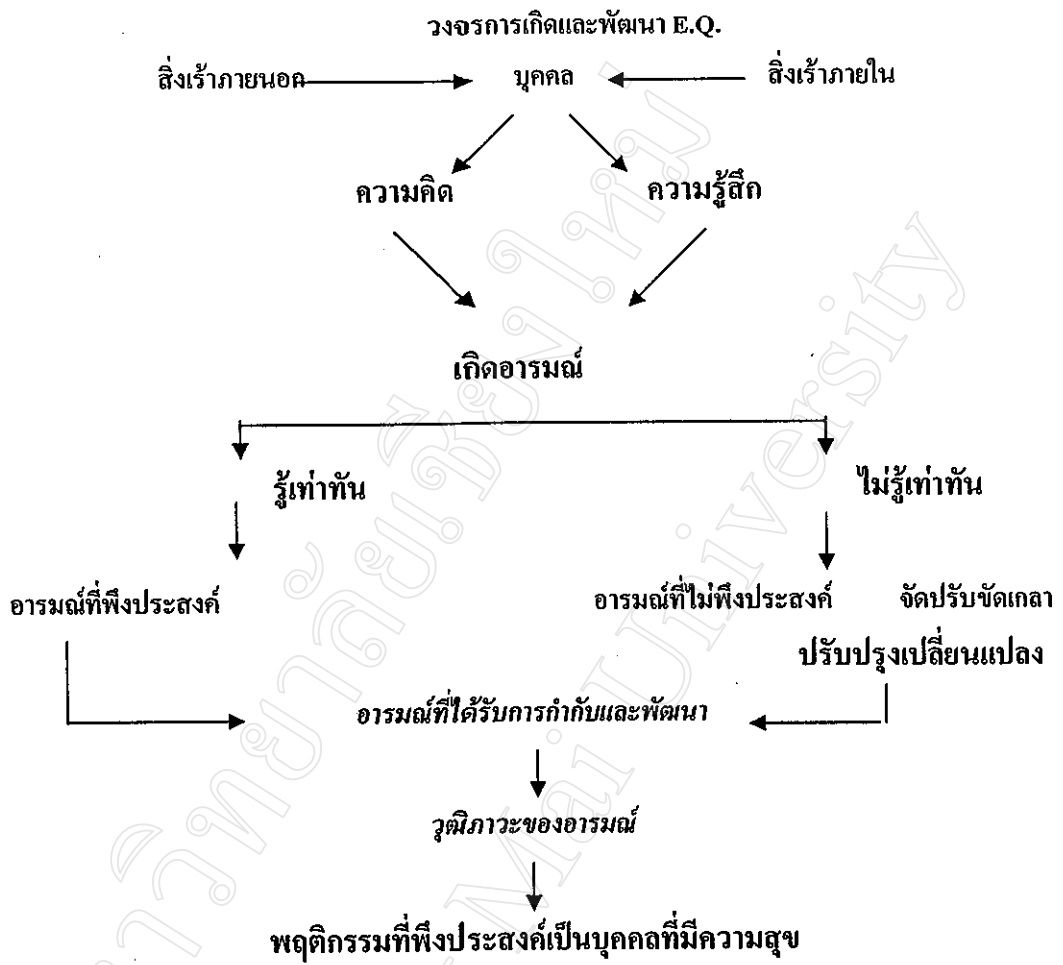
- ทบทวนอารมณ์
- ฝึกการใช้สติเตือนตน

2. มีวิธีจัดการกับอารมณ์ จะเป็นการควบคุมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมทั้งกับบุคคล เวลา สถานที่ และสถานการณ์ การควบคุมอารมณ์นี้จะส่งผลให้ไม่เป็นคนหุนหันพลันแล่น และมีวิธีแสดงอารมณ์ได้อย่างมีเหตุผลต่อการกระทำของตนได้

แนวทางจัดการกับอารมณ์

- ทบทวนการกระทำที่สนองอารมณ์ว่ามีผลเช่นไรและจะส่งผลอย่างไรในอนาคต
- เตรียมแสดงอารมณ์โดยใช้วิธีสั่งตนเองให้ทำและไม่ทำอะไร
- ฝึกให้รับรู้แต่สิ่งที่เราเกี่ยวข้อง โดยเลือกรับรู้ เลือกฟังแต่สิ่งดี ๆ ที่ช่วยสร้างความสบายใจ
- สร้างความรู้สึกดี ๆ แก่ตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบ ๆ เพราะจะเป็นตัวสร้างพลังทำให้ตนมั่นใจ

3. สร้างแรงจูงใจ แรงจูงใจจะเกิดได้ดีเมื่อเรามีความมั่นใจ และความมั่นใจจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมองตนเองในแง่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข
- แนวทางสร้างแรงจูงใจ
- ทบทวนสิ่งสำคัญที่จะช่วยนำชีวิตสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ และจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดต้องมาก่อน พร้อมกับพิจารณาความต้องการ สิ่งที่ยอยากได้ อยากเป็น อยากมีนั้นว่าเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน
 - เลือกทำความต้องการที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดก่อน
 - ฝึกมองหาประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคให้ได้
 - ฝึกสร้างความหมายในชีวิต โดยนึกแต่สิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็ควรสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่น
4. หยิ่งอารมณผู้อื่น เป็นการรับรู้อารมณความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น โดยสามารถตอบสนองผู้อื่น ได้โดยไม่ฝืนอารมณของตนเอง
- แนวทางหยิ่งอารมณผู้อื่น
- ฝึกฝนสังเกตอาการปฏิกิริยาของผู้อื่น โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับตนเองตั้งแต่แววตา สีหน้า ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ พร้อมกับฝึกแปลความหมายที่ผู้อื่นสื่อมาด้วย
 - พยายามนึกถึงเหตุของการกระทำว่าสิ่งที่ผู้อื่นได้ทำลงไปนั้น มีเหตุผลใด หรืออาจจะใช้วิธีเอาใจเขามาใส่ใจเราก็ได้เช่นกัน
 - ฝึกฝนการตอบสนองอารมณผู้อื่น เพื่อให้บุคคลนั้นได้รับรู้ถึงความห่วงใย ความเข้าใจ หรือความเห็นใจของเราที่ให้อย่างจริงใจ ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในที่สุด
5. คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ
- แนวทางการรักษาสัมพันธภาพ
- ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งด้านการเป็นผู้พูดที่ดี และผู้ฟังที่ดี
 - ฝึกฝนการให้—รับ และแลกเปลี่ยน
 - ฝึกฝนการให้เกียรติ ยอมรับและชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ



เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข (2544)

1. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่างๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร ประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริงและนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม
2. รู้ทน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดง่าย สามารถควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบใจกว้างสามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ๆ ตลอดจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้
3. รู้สร้างกำลังใจ หมายถึงการมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่หือถอย มีความตั้งใจที่จะทำดีที่สุดในสิ่งที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาก็ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดีและพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2545.)

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544)

เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของตนเองเช่นดีใจ เสียใจฯและมีการแสดงออกที่แตกต่างกันแต่ละคนจะมีอารมณ์และ ความรู้สึกที่ผันแปรต่างกันยากที่จะนำความรู้สึกดี-ชั่วของตัวเองไปตัดสินได้ การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์เหตุผลวัยปัจจัยทางสังคม และการกำหนดทางวัฒนธรรม

1. รับฟังทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจในภาวะที่ผู้อื่นแสดงออกเป็นสิ่งที่จำเป็นในการสร้างความภูมิใจ ตนเองการรักษาหน้าความมั่นใจไว้ใจซึ่งกันและกันซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพแลผลผลิตที่บุคคลมีต่อองค์กร
2. การแก้ไขความขัดแย้ง ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะไม่ใช้วิธีการที่บั่นทอนความรู้สึกของผู้อื่น แต่ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้จะช่วยให้ความรู้สึกของทั้งสองฝ่ายสงบลงได้ ให้โอกาสแต่ละคนได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกรับฟังด้วยความเข้าใจเห็นใจยอมรับภาวะอารมณ์

ที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อการยอมรับตนเองการพัฒนาความคิดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพิ่มขวัญกำลังใจ และร่วมมือกันปฏิบัติงาน

3. ในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง เช่นเคียดแค้นเคียดวร้าย ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานควรหามาตรการสร้างภาวะแวดล้อม ที่มีการดูแลเอาใจใส่ ร่วมมือกันฟังปัญหาเพื่อยอมรับและหาทางแก้ไขหรือย้ายไปทำงานคนเดียว หากพนักงานที่กล้าแสดงออกและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมาเป็นเพื่อนคุยกระตุ้นให้เขา มีโอกาสแสดงความคิดเห็นที่ตนยอมรับฟังขึ้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้กล่าวถึงอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์มีหน้าที่เตรียมสภาพให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ เช่นเมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตตามที่มีมือทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธ หรือต่อสู้อุบัติ และมีการหลั่งสารแอดรีนาลีน (Adrenaline) ที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแรงพอที่จะทำการใด ๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง ขณะที่เมื่อคนเรามีความสุข อารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมองสกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้นและเพิ่มพลังการกำจัดความคิดวิตกกังวลให้หมดไป ทำให้เรารู้สึกสงบและเกิดความพึงพอใจ เป็นผลให้ร่างกายฟื้นจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้เร็วกว่า เมื่อมีอารมณ์โกรธ คนที่มีความฉลาดอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่มีความสามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่นกังวล ไม่ปลอดโปร่ง

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อารมณ์ตามแนวคิดทางประสาทวิทยา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544)

นักวิทยาศาสตร์ทางระบบประสาทได้พยายามศึกษากลไกของสมอง เพื่อหาคำอธิบายเกี่ยวกับที่มาของอารมณ์มานานแล้ว ผู้ที่อธิบายได้ชัดเจนในทศวรรษนี้คือ โจเซฟ เลอดิวค (Joseph Ledoux) นักประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์กได้พบว่าสมองส่วนลิมบิก (Limbic System) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โดยเฉพาะ มีวงจรที่ชัดเจนโดยมี Amygdala และ Hippo campus เป็นตัวสำคัญในการรับรู้ และทำให้ร่างกายตอบสนองในรูปแบบต่างๆ Amygdala เปรียบเสมือนเป็นศูนย์กลางอารมณ์ (Emotion center) ส่วน Hippo campus เป็นศูนย์กลางจำอารมณ์ (Emotion memory)

สมองส่วนลิมบิกนี้ มีวงจรประสานงานกับนีโอคอร์เทกซ์ (Neocortex) ซึ่งเป็นสมองที่พบเฉพาะในสัตว์ชั้นสูงเท่านั้น สมองส่วนนี้จะทำหน้าที่ในการเรียนรู้ การวางแผนและจดจำ ในบางภาวะสมองส่วนลิมบิกสามารถทำงานตามลำพัง เช่น เมื่อคนเจอ เราเกิดความรู้สึกกลัวและทำให้เกิดการตอบสนองคือการหนีโดยทันที หรือเมื่อมีเหตุการณ์ทำให้เราไม่พอใจ เราตอบสนองโดยการต่อ หากทั้งสองเหตุการณ์มี นีโอคอร์เทกซ์ร่วมทำงานด้วย เราอาจไม่ตอบสนองโดยการหนีหรือต่อ เพราะเราจะใช้เหตุผลประกอบ และตอบสนองไปอย่างเหมาะสม จากการค้นพบวงจรของสมองส่วนอารมณ์นี้ ช่วยยืนยันปรากฏการณ์ธรรมชาติของมนุษย์ ที่ว่ามักใช้อารมณ์ หรือเกิดอารมณ์ก่อนการใช้สติปัญญาเสมอ จากเหตุผลที่ว่าวงจรลิมบิกนี้สั้นกว่าและซับซ้อนน้อยกว่า ที่จะประสานงานกับส่วนเหตุผล บ่อยครั้งที่มนุษย์ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ (Limbic System) และมาเสียใจภายหลังเมื่อใช้เหตุผล (Neocortex)

อารมณ์ตามแนวคิดทางจิตวิทยา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544)

คนเรามีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ โดยมีส่วนอารมณ์และความคิด (Emotion and Cognition) ประสานงานกันอยู่เสมอ นักจิตวิทยาบางท่านให้คำอธิบายง่ายๆ ว่า มนุษย์เราทุกคนมีจิตใจสองลักษณะคือ จิตแห่งอารมณ์ (Emotional mind) และจิตแห่งเหตุผล (Rational mind) หากทำงานอย่างสมดุล จิตใจอยู่ในภาวะสมดุลนั้นก็จะมีความสุข แต่หากไม่สมดุลก็จะมีทุกข์ หรือเกิดปัญหาขึ้น บางคนใช้อารมณ์มากเกินไปขาดเหตุผลในการพิจารณาในด้านต่างๆ บางคนใช้เหตุผล นักเขียนของนิวยอร์ก ไทม์ แต่งหนังสือชื่อว่า Emotional Intelligence ขึ้นมา

อารมณ์ตามแนวคิดทางพัฒนาการ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544)

อารมณ์ถือเป็นด้านหนึ่งของพัฒนาการที่มีกฏกล่อม บ่อยครั้งที่มีการประเมินพัฒนาการเด็ก เรามักนึกถึงพัฒนาการ 4 ด้านหลัก คือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor) กล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor) ภาษาและสังคม เมื่อจะกระตุ้นพัฒนาการจะใช้พัฒนาการ 4 ด้านหลักนี้เป็นกรอบ การกระตุ้นหรือพัฒนาด้านอารมณ์อย่างเหมาะสมจึงมักถูกละเลย

โดยทั่วไปเด็กมีอารมณ์แตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิด โทมัส (Thomas) และคณะได้ทำการศึกษาติดตามระยะยาวเรื่องพื้นอารมณ์ (Temperament) และพฤติกรรมที่แตกต่างในแต่ละบุคคลในวัยเด็ก โดยศึกษาตั้งแต่อายุ 2 - 3 โดยขาดการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นทั้ง 2 ข้อนี้ เป็นตัวอย่างการใช้จิตแห่งอารมณ์ และจิตแห่งเหตุผลที่ไม่สมดุล

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544)

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น
2. คิดอย่างมีเหตุผล
3. คิดหลายแง่มุม
4. คิดแต่เรื่องดี
5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

เมื่อเครียดแล้วจะคลายเครียดได้อย่างไร กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544)

เมื่อรู้สึกเครียดคนเราต้องมีวิธีผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกตามความชอบ ถนัด หรือความสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ได้แก่

- นอนหลับพักผ่อน
 - ออกกำลังกาย, เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
 - ฟังเพลง , ร้องเพลง, เล่นดนตรี
 - ดูโทรทัศน์ , ดูภาพยนตร์
 - เดินรำ , กีฬา
 - ทำงานศิลปะ , งานประดิษฐ์ต่าง ๆ
 - เล่นกับสัตว์เลี้ยง
 - อ่านหนังสือ , ทำงานอดิเรก
 - ไปเสริมสวย , ซั้อของ
 - ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- เป็นต้น