

## อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ

### RQ: RESILIENCE QUOTIENT

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

**IQ** ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ และคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

**EQ** ช่วยให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**RQ** ช่วยให้เด็กสามารถเอาชนะอุปสรรคได้อย่างแข็งแกร่ง

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ

**ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience)** เป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ ของการปรับตัวให้เข้ากับความยากลำบาก หรือความท้าทายที่เผชิญในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านความยืดหยุ่นทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม และเป็นการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของตนเองและจากภายนอก ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล 3 ข้อ คือ มุมมองที่มีต่อโลก ทรัพยากรทางสังคมที่เกื้อหนุน และทักษะเฉพาะในการปรับตัว (coping strategies)

**อาร์คิว (RQ)** ย่อมาจาก “Resilience Quotient” คือ พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และในบางคนที่ มี อาร์คิว (RQ) ดี ก็สามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม

“ความยืดหยุ่นทางใจ” (Resilience) เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่ใช้กันในระดับนานาชาติ ส่วน “อาร์คิว” (RQ) เป็นคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในประเทศไทย ทั้ง 2 คำ มีความหมายใกล้เคียงกัน สามารถนำมาใช้แทนกันได้

### องค์ประกอบของอาร์คิว

อาร์คิว (RQ) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ กล่าวคือ

**อึด** คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์

**ฮึด** คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

**สู้** คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหา หาทงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

## การพัฒนาอาร์คิวตนเอง

หลักคิดในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี มีเทคนิคสำคัญคือ “4 ปรับ 3 เดิม” คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย เดิมศรัทธา เดิมมิตร และเดิมจิตใจให้กว้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเตรียมให้พร้อมก่อน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ เหมือนการฉีดวัคซีน ซึ่งต้องทำก่อนที่โรคระบาดจะมา เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันก็สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจมีภูมิคุ้มกัน ก็สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ได้

**ปรับอารมณ์** คือ การตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่โกรธแค้นหรือโทษใคร

**ปรับความคิด** คือ การคิดในมุมบวก มองให้ลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น

**ปรับพฤติกรรม** คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่

**ปรับเป้าหมาย** คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

**เดิมศรัทธา** คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้แสงสว่างเสมอ

**เดิมมิตร** คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ พุดคุยกับคนที่ไวใจเพื่อช่วยหาทางออก

**เดิมจิตใจให้กว้าง** คือ ระวังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ

สูตร “4 ปรับ 3 เดิม” เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง หากพบว่ายังมีความยากลำบากในการก้าวผ่านภาวะวิกฤต และความยากลำบากในชีวิต ก็จำเป็นที่จะต้องปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

## การพัฒนาอาร์คิวให้เด็ก

การพัฒนาอาร์คิว (RQ) ให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง ปมเพาะเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นคนที่ยอดทนและรับมือกับวิกฤตได้ แล้วยังสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นภายหลังเหตุการณ์ร้ายนั้นผ่านไป

การพัฒนาอาร์คิวให้กับเด็ก สามารถทำได้โดย

- 1) ช่วย让孩子รู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกัน
- 2) เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก
- 3) ปลุกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 4) จุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต แม้ว่าโตขึ้นจะไม่ใช่ไปตามนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความหวังต่ออนาคต
- 5) ฝึกการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกับพ่อแม่
- 6) ฝึกให้เด็กรู้จักพุดคุยเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้
- 7) ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย
- 8) ฝึกแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรื่องราว และความคิดของตัวเองกับเพื่อน ครู หรือพ่อแม่อยู่เสมอ
- 9) ฝึกให้มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ ทั้งการเรียน และงานบ้านที่มอบหมาย

## เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต. (2548). **พลังสุขภาพจิต RQ.**

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2563). **เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บียอนด์พับลิชชิง.

American Psychological Association. (2022). **Resilience.** from <https://www.apa.org/topics/resilience>

**บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา**



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). **อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ.** จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a04-RQ.html>

(บทความต้นฉบับ: เมษายน 2549)