

การส่งเสริมเด็กไทยให้มีความฉลาดทางอารมณ์
Promoting Thai Children's Emotional Intelligence

สุดารัตน์ พงษ์พันธ์

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีความสำคัญต่อเด็กไทยเป็นอย่างมาก ได้เป็นแนวทางสำหรับผู้เขียน ผู้ที่เกี่ยวข้องและสนใจได้นำไปปรับใช้ต่อวงการวิชาการ วิชาชีพ และต่อสังคม ผู้เขียนได้ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผลงานของนักเขียนหลายคน พอสรุปได้ว่าการส่งเสริมเด็กไทยให้มีความฉลาดทางอารมณ์มีสาระความรู้และแนวความคิดต่างๆดังนี้ ๑)ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ๒)ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ๓)ที่มาของความฉลาดทางอารมณ์ ๔)องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ๕)ลักษณะของเด็กที่มี E.Q.สูง ๖)บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ และ ๗)E.Q.กับการศึกษา รวมไปถึงบทสรุปตามแนวคิดของผู้เขียนเองในแต่ละหัวข้อ ซึ่งผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความวิชาการนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาเด็กไทย สังคมไทยและประเทศชาติต่อไป

คำสำคัญ : เด็กไทย, ความฉลาดทางอารมณ์

ABSTRACT

This article aims to present the information related to the encouragement of emotional intelligence, which is essential for our Thai children. It can be used as the guidelines for authors who involved in the academic fields in order to apply this for the academic, professional and social purposes. The author has studied and gathered the data from several authors. To sum up, the gathered concepts and knowledge, regarding the encouragement of emotional intelligence for Thai children could be concluded as follows: ๑) the definition of emotional intelligence, ๒) the importance of emotional intelligence, ๓) the source of the intelligence Emotional ๔) components of emotional intelligence, ๕) the nature of the child with a high EQ ๖) the role of parents in encouraging the emotional intelligence and ๗) EQ and education, including the conclusion based on the concept of the author in each section. The author expects that this article will be the beginning that can cause the benefits for developing our Thai children as well as the society and our nation.

Keywords: Thai Children's, Emotional intelligence

บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะมีการค้นคว้าวิจัยพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ส่วนใหญ่ ไม่ได้เป็นผู้ที่มี IQ (ความฉลาดทางวิชาการ) สูงเลย แต่กลับกลายเป็นผู้ที่มี EQ สูง ต่างหาก ที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งในปัจจุบัน เราจะเห็นได้ว่า สังคมไทยมีความเจริญทางวัตถุเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันความเจริญทางจิตใจกลับลดลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงเช่นกันเป็นผลให้คนจำนวนมากเกิดความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา ไม่ใจเขาใจเรา รวมทั้งโลก โกรธ หลงในสิ่งต่างๆ ทั้งการศึกษาเล่าเรียน การงาน เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง รวมไปถึงวัฒนธรรม ประเพณีไทยที่เริ่มเสื่อมเลือนหายไป แต่ปัญหาต่างๆกลับตามมา และก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคมอยู่เสมอๆ

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เด็กเป็นวัยที่บริสุทธิ์ เป็นวัยที่สมองมีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่ การที่จะส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทั้ง IQ และ EQ ควรจะเริ่มที่การจัดการศึกษาปฐมวัยและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน แต่การที่จะจัดการจัดการศึกษาได้สมบูรณ์แบบนั้น ต้องได้รับการร่วมมือระหว่างทั้งโรงเรียน บุคลากรทางการศึกษาและผู้ปกครองในการจัดการศึกษา เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามธรรมชาติ ตามความสนใจ และไม่ปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ในตัวเด็ก

ความฉลาดทางอารมณ์คืออะไร?

กร ศิริโชควัฒนา (๒๕๕๕:๑๓) ความสามารถในการบริหารอารมณ์ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล โดยไม่จำเป็นต้องเก็บกดเพื่อรอการระเบิดในภายหลัง รู้จักจุดดีจุดด้อยของตัวเอง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มองโลกในแง่ดีสามารถจัดการกับความเครียดหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบและรู้เท่าทัน

กรมสุขภาพจิต (อ้างถึงใน ฅนอมศักดิ์ จิรายุสวดี (๒๕๕๖:๑๖))ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ฅนอมศักดิ์ จิรายุสวดี (๒๕๕๖:๑๖) มีความสามารถรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ถึงสภาวะของจิตใจ ซึ่งมีอารมณ์เข้ามาประกอบ ประคับประคอง และมีความสามารถควบคุมจิตใจ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้

ศาสตราจารย์ พ.ญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ (๒๕๕๔:๑๔) ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถของบุคคลในอันที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๕๑:๑๕๑) ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ สร้างความกระตือรือร้นและแสวงหาความสงบสุขในชีวิต

ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมีความสุข

ความฉลาดทางอารมณ์สำคัญต่อเด็กไทยอย่างไร?

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่๒) พ.ศ.๒๕๔๕ ซึ่งถือเป็นกรอบนโยบายหลักในการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ มาตรา ๖ มีความมุ่งหมายและหลักการว่าด้วย การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสรุปได้ว่า เป็นการจัดการศึกษาเพื่อคนไทยเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ในการจัดการศึกษาจะต้องกำหนดเป้าหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา ตลอดจนการวัดและประเมินผล โดยเริ่มตั้งแต่การจัดการศึกษาปฐมวัยและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นต้นไป เพื่อให้ตรงตามมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ

เพราะฉะนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นรากฐานที่สำคัญในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ของผู้เรียนตั้งแต่แรกเกิดไปสู่การเป็นทรัพยากรบุคคลที่สามารถนำไปประกอบอาชีพในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

ความฉลาดทางอารมณ์มีที่มาอย่างไร?

ศาสตราจารย์ พ.ญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ (๒๕๕๔:๑๔) คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ emotional intelligence เป็นคำที่บัญญัติครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ.๑๙๙๐ โดยนักจิตวิทยา ๒ คน คือ Peter Salovey แห่งมหาวิทยาลัย Harvard และ John Meyer แห่งมหาวิทยาลัย New Hampshire ทั้งสองกล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง หลังจากนั้นก็มีผู้ให้ความสนใจกับความฉลาดด้านนี้มากขึ้น มีการศึกษาวิจัยมากมายถึงคุณสมบัติหรือองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านนี้รวมทั้งผลกระทบที่มีต่อชีวิต ในที่สุดเมื่อปี ค.ศ.๑๙๙๕ Danile Goleman นักจิตวิทยาและนักเขียนประจำหนังสือพิมพ์ New York Times ได้

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เขียนหนังสือชื่อ “Emotional Intelligence” ขึ้นมา โดยเน้นว่า ความสามารถทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญพอๆกับความสามารถด้านอื่นและบางทีอาจสำคัญกว่าด้วย หนังสือของ Goleman เล่มนี้กลายเป็นหนังสือติดอันดับขายดีที่สุดเล่มหนึ่งในสหรัฐอเมริกา และได้เผยแพร่แนวคิดเรื่อง EQ สู่อารมณ์ของอย่างกว้างขวางเป็นครั้งแรก

กร ศิริโชควัฒนา (๒๕๕๕:๑๙-๒๐) E.Q. เกิดขึ้นครั้งแรกโดยนักจิตวิทยาที่ชื่อว่า Howard Gardner ซึ่งต่อมามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้นำทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดของเขาไปใช้ คือปรากฏการณ์ว่าเพราะอะไรนักศึกษาหลายคนที่มีระดับผลการเรียนดีกลับไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงานเท่าที่ควร และได้พบว่านักศึกษาในกลุ่มดังกล่าวมีระดับ E.Q. อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำมาก

Howard Gardner ได้แบ่งความฉลาดออกเป็น ๗ ประเภทด้วยกัน ๓ ประการแรกเป็นเรื่องของ E.Q. และที่เหลือคือส่วนของ I.Q.

๑. ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง ซึ่งสามารถที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในเรื่องศาสนาและประเพณีได้
๒. ความฉลาดในเรื่องของดนตรี ซึ่งสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นนักแต่งเพลงและนักร้องนักร้องดนตรีได้
๓. ความฉลาดในเรื่องของมนุษย์สัมพันธ์ ซึ่งสามารถพัฒนาจนกลายเป็นผู้นำชนต่างๆ เช่น การเป็นนักการเมือง ผู้นำทางศาสนา หรือผู้นำทางสังคมได้
๔. ความฉลาดทางด้านภาษา ซึ่งสามารถพัฒนาจนเป็นนักพูด นักเขียน และนักแปล ได้
๕. ความฉลาดในเรื่องของมิติต่างๆ ซึ่งสามารถพัฒนาจนเป็นนักจัดการ ศิลปิน มัณฑนากร สถาปนิก
๖. ความฉลาดในเรื่องของตรรกะหรือคณิตศาสตร์ ซึ่งสามารถจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ นักดาราศาสตร์ นักสถิติ โปรแกรมเมอร์
๗. ความฉลาดในเรื่องของการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถพัฒนาต่อไปจนเป็นช่างฝีมือ นักกีฬา และนักเต้นรำรูปแบบต่างๆ ได้

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กร ศิริโชควัฒนา (๒๕๕๕:๒๑) แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

๑. มีความรู้ความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง หมายถึง การรู้ให้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทุกขณะของตน เช่น หากเรากำลังโกรธเราก็สามารถรู้ว่าเรากำลังโกรธอยู่ ซึ่งก็จะทำให้สามารถควบคุมตัวเองได้ในระดับหนึ่ง
๒. มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้หมายถึง การเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตัวเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยวิธีการนั้นจะเป็นการให้ความสำคัญในเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และการปรับภาวะของอารมณ์ให้อยู่ในความสมดุลและถูกทิศทาง เช่น หากเรามีอารมณ์โกรธอยู่ในขณะนั้นเราก็สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของเราได้อย่างเหมาะสม โดยการปรับอารมณ์ของเราจากร้อนให้เย็นลง มีการแสดงออกด้วยคำพูดที่สร้างสรรค์และทำให้ความโกรธซึ่งลดน้อยถอยลง
๓. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น หมายถึง การเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งมนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างมีความสุข และราบรื่นสร้างสรรค์
๔. มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น หมายถึง เป็นความสามารถที่เราควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง หากต้องการอยู่อย่างมีความสุขในสังคมอย่างราบรื่นและสร้างสรรค์ ช่วยลดปัญหาการเกิดความขัดแย้งในสังคมรวมไปถึงอาชญากรรมเลวร้ายต่างๆ
๕. มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักและทำความเข้าใจกับอารมณ์และความต้องการของตัวเอง ว่าเรานั้นมีความต้องการมีความปรารถนาอะไรบ้าง และสามารถจัดการกับความต้องการหรือความปรารถนาเหล่านั้นให้เป็นจริงขึ้นได้ โดยส่วนใหญ่แล้วจะต้องอาศัยความอดทน รู้จักการรอคอยเวลาและความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิต (อ้างถึงใน ฌอนมคักดีจิรายุสสวัสดิ์ (๒๕๕๖:๑๗)) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือ

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.ปัจจัยที่ทำให้เป็นคนดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

๒.ปัจจัยที่ทำให้เป็นเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๓.ปัจจัยที่ทำให้เป็นสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาว์ทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน มี ๒ องค์ประกอบคือ สมรรถนะส่วนบุคคลหรือความสามารถส่วนบุคคล และสมรรถนะทางสังคมหรือความสามารถทางสังคม ในแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

สมรรถนะส่วนบุคคล มีองค์ประกอบย่อย ๓ องค์ประกอบ ดังนี้ คือ

๑.การตระหนักรู้ตนเอง ได้แก่ มีความตระหนักและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเพราะเหตุใดจึงรู้สึกอย่างนั้น ประเมินตนเองได้ถูกต้อง รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

๒.การกำกับหรือการควบคุมตนเอง ได้แก่ กำกับควบคุมและจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตนได้ ไว้วางใจได้ รักษาความซื่อสัตย์และคุณความดี มีจิตสำนึกมีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวได้ ยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง สร้างสิ่งใหม่ เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ๆ

๓.การผลักดันตนเอง ได้แก่ การมีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จพยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ มีความผูกพันยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร มองโลกในแง่ดี มุ่งมั่น ไม่กลัวความล้มเหลว

สมรรถนะทางสังคม มีองค์ประกอบ ๒ องค์ประกอบ คือ

๑.การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ได้แก่ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น พัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการและสนับสนุนความสามารถของพวกเขา มีจิตใจมุ่งบริการ รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ยอมรับในตัวผู้อื่น ยอมรับว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน ตระหนักรู้ทัศนยะและความคิดเห็นของกลุ่ม

๒.ทักษะทางสังคม ได้แก่ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ น่าเชื่อถือ จัดการกับความขัดแย้งได้ดี มีความเป็นผู้นำ สามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจในกลุ่ม ริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมาย สมรรถนะของทีม สร้างความร่วมมือภายในกลุ่ม

สรุป องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ได้ดังนี้

๑.ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองหมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้ให้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองทุกขณะ ประเมินตนเองได้ถูกต้อง รู้ถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง มั่นใจในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเองมีความภาคภูมิใจ พอใจในชีวิต รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุข

๒.ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึงความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น ยอมรับในตัวตนของผู้อื่น ยอมรับว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน ตระหนักรู้ถึงทัศนยะและความคิดเห็นของผู้อื่นรวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุข

๓.การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองหมายถึง ความสามารถในการควบคุมจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนได้ มองโลกในแง่ดี มีจิตสำนึกมีความรับผิดชอบ รักษาความซื่อสัตย์และคุณความดี มุ่งมั่น ไม่กลัวความล้มเหลวสามารถปรับตัวได้ และยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุข

๔.การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและน่าเชื่อถือ สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ดี สามารถสร้างความร่วมมือในกลุ่มหรือในทีมเพื่อบรรลุเป้าหมายและสมรรถนะของทีม รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุข

เด็กที่มี EQ สูงมีลักษณะอย่างไร?

- ๑.ลักษณะของอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส รู้สึกมีความสุข มีอารมณ์ขัน ควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี
 - ๒.ลักษณะของความคิดได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีความพอใจในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจ
 - ๓.ลักษณะของการกระทำ ได้แก่ รู้จักคิดก่อนทำ ไม่หุนหันพลันแล่น ทำตามกฎระเบียบ มีวินัยมีความอดทน มีพฤติกรรมสมวัย ช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย มีความรับผิดชอบ
 - ๔.ลักษณะทางสังคม ได้แก่ มีเพื่อนมาก คุยสนุก เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีน้ำใจโอบอ้อมอารี รู้จักแบ่งปันกิริยามารยาทดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ มีความเป็นผู้นำ กล้าบอกความต้องการให้ผู้อื่นรู้
 - ๕.ลักษณะของการผลักดันตนเอง ได้แก่ มีความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจและมีเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ปรับตัวเก่ง
- ดังนั้น ลักษณะของเด็กที่มี EQ สูง จะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งความคิด การกระทำ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้

พ่อแม่จะสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้เด็กได้อย่างไร?

การสร้างให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์มีหลักสำคัญ ๓ ข้อ คือ

- ๑.สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา EQ
สภาพแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญมากในการสร้างคุณสมบัติที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก สำหรับความฉลาดทางอารมณ์นั้นสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะครอบครัวควรมีลักษณะดังนี้
- ให้การพุ่มพักดูแลที่เหมาะสมการพุ่มพักดูแลที่เหมาะสมนั้นจะต้องมีลักษณะที่เรียกว่า affirmative caring คือ ให้ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขแก่เด็ก ช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกมั่นคงในตนเองรู้ว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความหมาย
 - ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เด็กจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีนั้นจะเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ในปัจจุบันเด็กจำนวนมากเติบโตขึ้นมาในบ้านวุ่นวายและมีแต่การทะเลาะเบาะแว้งกัน เด็กจะรู้สึกว่าชีวิตไม่ปลอดภัยไม่มั่นคง จะมีความกังวลใจ ไม่ว่าจะเป็นเกิดอะไรขึ้นกับตนในวันพรุ่งนี้ ไม่รู้ว่าพ่อแม่จะอารมณ์ดีหรือเปล่านั้นจะทุบตีกันเมื่อไรและใครจะมีอันตรายหรือไม่ สภาพดังกล่าวมีผลต่อระบบประสาทของเด็ก สมองจะถูกเร้าให้ตื่นตัวและตกใจกลัวตลอดเวลา ในที่สุดเด็กจะกลายเป็นคนขี้อึดขี้นหวาดหวั่น ขี้กลัว ขาดความเชื่อมั่นและมองโลกในแง่ร้าย
 - ให้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่พัฒนา EQ ปัจจุบันการเลี้ยงดูเด็กเป็นไปในลักษณะที่ไม่ได้ให้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่จำเป็นกับเด็ก เด็กอยู่ในครอบครัวที่มีแต่พ่อแม่ลูก ไม่ค่อยพบปะกับใคร ผลก็คือ เด็กจะเล่นเด็กอื่นไม่เป็น ไม่รู้จักแบ่งปัน เพราะเมื่ออยู่บ้านพ่อแม่ตามใจและ “ให้” เด็กมากเกินไป เด็กจะเคยชินแต่เป็นฝ่าย “รับ” อย่างเดียว หรือบางครั้งครอบครัวพ่อแม่ทำสิ่งต่างๆ ให้จนเด็กช่วยเหลือตนเองไม่เป็น ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการดูแลจัดการตนเอง

๒.สร้างอุปนิสัยใหม่

การสร้างอุปนิสัยใหม่ หมายถึง การสร้างรูปแบบใหม่ของความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ทั้งหมดนี้เริ่มจากการให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่เสริมสร้าง EQ ตามที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเกิดประสบการณ์ซ้ำๆ และเด็กมีโอกาสดูฝึกฝนซ้ำๆ ก็จะเกิดเป็นอุปนิสัยใหม่ขึ้นมาประสบการณ์ใหม่และการเรียนรู้ใหม่จะทำให้เกิดวงจร (circuit) ใหม่ในสมอง ทำให้สมองคิด รู้สึกและสั่งงานออกมาในรูปแบบที่ฉลาดและเข้าท่ากว่าเดิม การสร้างวงจรใหม่ในสมองนี้เกิดขึ้นได้ง่ายหากเด็กได้เห็นแบบอย่างบ่อยๆและมีโอกาสฝึกฝนซ้ำๆ และเนื่องจากสมองของเด็กมี plasticity คือมีการปรับเปลี่ยนได้ง่าย วัยเด็กและวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ดีต่อการฝึกอุปนิสัยแห่งความฉลาดทางอารมณ์

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. สร้างความคิด/ความเข้าใจ

การช่วยให้เด็กมี EQ ดีนั้น ต้องทำให้เด็กมีโลกทัศน์ใหม่ มองสิ่งรอบตัวในแง่ใหม่ ดังนั้นพ่อแม่ต้องสร้างความคิดและความเข้าใจใหม่ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่หนักแน่นในการดำเนินชีวิตให้แก่เด็กพ่อแม่ควรสอนเด็กให้เรียนรู้ว่า

- ความคิด ความรู้สึกและการกระทำเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน และมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อเราคิดดี ความรู้สึกของเราก็จะกระทำสิ่งที่ดีตามไปด้วย ในขณะที่เดียวกันการกระทำก็จะมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึกด้วย หากกระทำสิ่งที่ดี ความคิดและความรู้สึกก็จะดีตามไปด้วย
- ความคิด ความรู้สึกและการกระทำทุกอย่างมีผลตามมาทั้งสิ้น หากเลือกที่จะคิด รู้สึกหรือทำสิ่งที่ดีก็จะเกิดผลดี หากเลือกสิ่งที่ไม่ดีก็จะเกิดผลไม่ดีตามมา
- เราสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง หากเราฝึกฝนตนเองให้มีสติและรู้จักไตร่ตรองอยู่เสมอ
- เราสามารถ “เลือก” ได้ว่าจะคิด รู้สึกหรือทำอะไร มนุษย์เราไม่ใช่หุ่นยนต์ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของคนอื่น เราสามารถตัดสินใจเลือกได้เอง และเราต้องรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น
- เราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองชีวิตของเรา เราก็ต้องรับผิดชอบ จะปล่อยให้ผู้อื่นมารับผิดชอบไม่ได้ ดังนั้นลูกต้องหัดที่จะช่วยเหลือตนเอง หัดตัดสินใจ พยายามทำสิ่งต่างๆอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้และหัดมีความกล้ายอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน

การสร้างให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการสร้างคุณสมบัติที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก เมื่อสภาพแวดล้อมพร้อมต่อการพัฒนา EQ เด็กจะต้องได้รับการสร้างอุปนิสัยใหม่ๆ ในสิ่งที่ดีที่ควรปฏิบัติ หรือปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น ฝึกทำซ้ำๆเพื่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยที่ดี รวมไปถึงต้องสร้างในเรื่องความคิด ความเข้าใจให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กมีทัศนคติและมุมมองใหม่ๆต่อตนเอง ผู้อื่น สังคมและประเทศชาติ

E.Q.กับการศึกษา

กร ศิริโชควัฒนา (๒๕๕๕:๒๑๓-๒๑๔) กล่าวว่า ในปัจจุบัน E.Q. ได้รับการยอมรับและเผยแพร่มากขึ้นกว่าแต่ก่อน มีการนำเอาเรื่องราวของ E.Q. เข้าสู่สถาบันต่างๆ ได้แก่ สถาบันครอบครัว องค์กรการทำงาน สถาบันทางสังคม รวมทั้งสถาบันการศึกษาต่างๆ

เพราะแต่ละสถาบันการศึกษาจะผลิตบุคลากรซึ่งเป็นอนาคตของชาติให้มีประสิทธิภาพได้นั้น บุคลากรที่ผลิตออกมายุ่งย้อมต้องมียุ่ประกอบหลายอย่างด้วยกัน คือเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถประกอบกันไปกับการเป็นคนที่มีความพร้อมทั้งในเรื่องของอารมณ์และจิตใจ คือการเป็นคนที่ใช้ชีวิตของตนเองอย่างมีคุณค่ามีสติ มีความอดทน มีความเอาอกเอาใจในบุคคลรอบข้าง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

นอกจากที่บุคลากรทางการศึกษาจะมีEQ แล้ว รูปแบบการศึกษาก็จะต้องมีการพัฒนาปรับปรุงใหม่เช่นกัน เพราะการศึกษาในรูปแบบเดิมๆคือ การเน้นให้เด็กเป็นคนเก่ง ทำคะแนนได้สูงๆ เรียนรู้สิ่งต่างๆได้มากเท่าที่จะทำได้ แต่ไม่ได้เน้นในส่วนของจิตใจและอารมณ์ของเด็กเลย จึงทำให้เด็กเก่งหลายๆคนกลับกลายเป็นเด็กที่มึนและสนใจแต่เพียงการเรียนอย่างเดียวและไม่สนใจสิ่งรอบข้าง เป็นเด็กแข่งกระด้าง ไร้หัวใจ ไม่มีมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่น และอาจมีปัญหาในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ตนเองตามมาได้

ดังนั้น หลักสูตรการศึกษาจึงได้มีการเสริมในเรื่องของ E.Q. เข้าไปซึ่งจะมีการเสริมการเรียนรู้เรื่องของการรู้จักและเข้าใจตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การมีสติรู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ การจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม การเข้าใจผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทสรุป

อารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของเราเป็นอย่างมาก คนเราตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยอารมณ์ที่หลากหลาย อารมณ์มีอิทธิพลต่อ ความคิด การกระทำ จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อตัวบุคคล ต่อครอบครัว และต่อบุคคลที่มาติดต่อสัมพันธ์ด้วย ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่กำหนดวิธีการคิด ความรู้สึก และการกระทำของคนเรานั้น

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือ EQ สูงจะมีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและใช้อารมณ์ไปในทางที่เป็นประโยชน์ มากกว่าจะใช้อารมณ์ไปในเชิงลบ สามารถจัดการอารมณ์ในเชิงลบของตนเองได้ดี และสร้างอารมณ์เชิงบวกให้เกิดขึ้นมาแทนส่งผลให้คนคนนั้นมีอารมณ์ดี คิดดี และทำดี ตามมา บุคคลรอบข้าง เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงานก็มีแต่คนชื่นชอบ การดำเนินชีวิตดีมีความสุข ก็ย่อมจะประสบความสำเร็จ

คนที่ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ ต่ำจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำในเชิงลบของตนเองได้ เมื่อจิตใจมีอคติ เป็นทุกข์ จะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ไม่สามารถที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้คนรอบข้าง เพื่อนฝูง ไม่อยากคบ หรือร่วมงานด้วย เมื่อการดำเนินชีวิตแย่ลง การที่จะประสบความสำเร็จก็ย่อมมีน้อยมากถึงมากที่สุด

เพราะฉะนั้นความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งหากทางการศึกษามีการจัดการศึกษาให้ตรงจุด โดยเริ่มจากการจัดการศึกษาในระดับปฐมวัยและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่๒) พ.ศ.๒๕๔๕ ซึ่งถือเป็นกรอบนโยบายหลักในการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ มาตรา ๖ คนไทยก็จะเป็นไปตามความมุ่งหมายและหลักการว่าด้วย การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

กร ศิริโชควัฒนา. Super E.Q. ความสุข &ความสำเร็จ สร้างได้ด้วยหัวใจ (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร: เกทไอเดีย, ๒๕๕๕.

ถนนศักดิ์ จิรายุสสวัสดิ์.EQ...ดี ทำอะไรก็สำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : ปราชัญญ์, ๒๕๕๖.

ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์เดอะบุคส์. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เดอะบุคส์, ๒๕๕๖.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์:ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : ฟริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๒.

ศาสตราจารย์ พ.ญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ. สร้าง EQ ให้ลูกคุณ.กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์, ๒๕๕๔

เอกชัย จุละจาริตต์.EQ แนวภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา, ๒๕๔๘.