

## ความฉลาดทางอารมณ์กับการเลี้ยงดูเด็ก (Emotional Intelligence and Child Rearing)

นุจรี ไชยมงคล\*

Nujjaree N. Chaimongkol

**บทคัดย่อ :** เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในปัจจุบันว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ได้ดี และใช้ชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข การที่เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้นั้น เป็นหน้าที่ที่สำคัญของครอบครัวที่จะให้การเลี้ยงดูเด็ก รูปแบบการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลเป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ในฐานะที่พยาบาลมีหน้าที่ดูแลสุขภาพเด็ก และครอบครัว จึงควรตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ โดยการให้ความรู้และให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และพัฒนาขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

### Abstract

Recently, it is believed that a high EQ person could meet lifetime achievement, appropriated adaptability, and properly emotional self-control. In addition, he can live in this dynamic social with happiness. A child will grow up to be an adult with high EQ depending on child rearing practice of the family. Authoritative child rearing is the most appropriated form of child rearing that a child could be shaped to have emotional security, to become a good leader and follower, and to think reasonably. Subsequently, he will have a high EQ personality. Nurses, who usually take care of children and families, should give education and advice to their parents concerning the importance of EQ. Consequently, the child will developed their high EQ, appropriated behavior, and later becoming a worthy person for the nation.

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่สำคัญยิ่งในการให้การเลี้ยงดูเด็กที่จะเติบโตขึ้นเป็นอนาคตของครอบครัว สังคม ชุมชน และเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต ไม่มีสถาบันใดที่จะให้การเลี้ยงดูเด็กได้ดีไปกว่าครอบครัวของเด็กเอง เด็กจะได้รับความรัก ความอบอุ่นผูกพัน ได้รับการอบรมบ่มนิสัยจากบิดามารดาให้เป็นผู้ที่เติบโตขึ้นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย การมณ ลังคม และสติปัญญา แต่เดิมนั้นพ่อแม่เลี้ยงดูลูกมักมุ่งหวังให้ลูกเป็นเด็กฉลาดและเรียนหนังสือเก่งมาก่อนเป็นลั้งแรก ซึ่งพ่อแม่ก็จะมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทางด้านสติปัญญา การเรียนรู้ พยายามสร้างเสริมและกระตุ้นสติปัญญาให้ลูกได้เป็นเด็กที่เก่งและฉลาด ซึ่งในชีวิตจริงแล้ว ความฉลาดหรือการมีเชาวน์ปัญญาสูงเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต โดยมีตัวอย่างจำนวนมากที่คนมีสติปัญญาดีและเรียนเก่งต้องประสบปัญหาอย่างมากมาย ทั้งการทำงาน ครอบครัว และการดำเนินชีวิตส่วนตัว และการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม ในทางกลับกัน กลุ่มบุคคลที่มีสติปัญญาปานกลางและมีผลการเรียนปานกลางกลับประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า และ/หรือมีความสุขในชีวิตมากกว่า

ในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมานักจิตวิทยาให้ความสำคัญกับการศึกษาและวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient ; EQ) โดยเชื่อว่าความเก่งและความฉลาดทางด้านสติปัญญาหรือที่คุ้นเคยกันดีในชื่อ IQ (Intelligence Quotient) มีส่วนเกี่ยวข้องประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ในการที่จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่นรวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) และจากการศึกษา ค้นคว้า และสังเกตจาก

นักวิจัยทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ได้ให้ข้อสังเกตว่า การแสดงพฤติกรรมต่างๆ จะขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิมได้อย่างดีและเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Berk, 2003) ยิ่งไปกว่านั้น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะพบว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสุขทั้งในเรื่องครอบครัว และหน้าที่การงาน เป็นผู้ที่มีความอดทนและได้รับการยอมรับในสังคม (กัลยา นาคเพ็ชร และวรรณเพ็ญ อินทร์แก้ว, 2545)

#### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่า EQ มาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient โดย EQ เป็นค่าที่เสนอให้สอดคล้องกับคำว่า IQ ซึ่งหมายถึงเชาวน์ปัญญาหรือดัชนีชีวิตระดับสติปัญญาที่มีเกณฑ์ในการวัดเปรียบเทียบ ดังนั้น EQ จึงอาจถือว่าเป็นเกณฑ์ในการวัดหรือดัชนีชีวิตระดับอารมณ์ ซึ่งหมายถึงตัวดัชนีที่บ่งชี้ถึงความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ของบุคคล นอกจากคำว่า Emotional intelligence ในภาษาอังกฤษยังมีอีกหลายคำที่มีความหมายใกล้เคียง เช่น Social intelligence, Interpersonal intelligence, Emotional literacy และ Emotional competence เป็นต้น (พรณพิมล หล่อตระกูล, 2543) คำนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผู้อ้างถึงเสมอ 3 คน คือ Salovey and Mayer (1990) ได้ให้ความหมายว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่ง

ต่าง ๆ Bar-On (1992) ให้ความหมายว่าเป็นองค์ประกอบของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ และ Goleman (1998) ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารจัดการด้านอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ ในส่วนของประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้คำนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ว่าคือความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตยังได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการคือ ดี เก่ง และ สุข ดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม รู้จักให้และรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เก่ง หมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองมีความมานะไปสู้เป้าหมาย สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวแสดงออกและแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ สุข หมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ มองโลกในแง่ดี รู้จักผ่อนคลายเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข มีความสงบทางจิตใจ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีทักษะ

ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต และสามารถแสวงหาความสุข ความเพลิดเพลินแก่ชีวิตอย่างเหมาะสมได้ ดังนั้นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีความสุข

### ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ

การที่คนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสม ย่อมสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างได้อย่างดี นักจิตวิทยาได้จำแนกหมวดหมู่ของความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ ดังนี้ (วราภรณ์ ชันธศุข, 2545)

1. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง : เป็นที่ยอมรับว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคมัยใช้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายแรงอย่างมะเร็ง การมีอารมณ์ดีจะส่งผลให้มีจิตใจสงบ ย่อมส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากสภาพอารมณ์และจิตใจที่ไม่ปกติ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดีมีความสุข มีความพอใจ และยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อครอบครัว : ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ และยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือคู่ชีวิต ปัญหาความแตกแยก หย่าร้างที่เกิดขึ้นปัจจุบันล้วน

มีปัญหาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาก็ไม่หันหน้าคุยกันดี ๆ บ่อยครั้งที่คนเก่งจำนวนไม่น้อยประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่มักล้มเหลวในชีวิตคู่เพียงเพราะการพยายามเอาชนะกัน ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมรับกัน ดังนั้นการเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เราเข้าใจตัวเอง และคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากเมื่อใดมีความเข้าใจแล้ว ความยอมรับได้ก็จะตามมา

3. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา : การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ อีกมากมายโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่า เด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาด้านความรู้สึก อารมณ์และจิตใจจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างอื่น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางความสามารถทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

4. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน : ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าผู้ที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกัน ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยทำให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ ซึ่งต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหา

และความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ เชาวน์ปัญญาดีไม่สามารถบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานได้เสมอไปหากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ดังนั้นผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องฉลาดรู้ทั้งเรื่องงานและเรื่องคน ตลอดจนมีการเรียนรู้เข้าใจ สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้

### ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และความเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และนำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ รวมถึงการพัฒนาระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ตนเองและอารมณ์ของตน สามารถจัดการบริหารอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถตั้งใจและให้กำลังใจตนเองได้ รับรู้และเข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น ในลักษณะใจเขาใจเรา และมีทักษะทางสังคมในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควรจะมึลักษณะดังนี้คือ เป็นบุคคลที่สามารถตั้งใจและให้กำลังใจตนเอง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายใน และรอคอย ตอบสนองความต้องการได้ สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และมีวิธีขจัดความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดสร้างสรรค์ของตนเองได้อย่างดี สามารถที่จะแก้ปัญหาด่างๆ ได้อย่างราบรื่น สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงาน และในสังคม ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทาง

อารมณ์สูง-ต่ำ ไว้อย่างน่าสนใจ ดังแสดงไว้ในตาราง  
ที่ 1 กล่าวโดยสรุปได้ว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

จะเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ปรับตัวได้ดี  
และประสบความสำเร็จในชีวิต

ตารางที่ 1 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ สูง-ต่ำ

| ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ สูง  | ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ต่ำ   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจนตรงไปตรงมา</li> <li>2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบต่างๆ</li> <li>3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี</li> <li>4. ชีวิตผลसानจากเหตุผลความเห็นจริงตรงกระความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้ดุล</li> <li>5. พึงพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม</li> <li>6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้</li> <li>7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้</li> <li>8. มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา</li> <li>9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น</li> <li>10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล</li> <li>11. สามารถระบุนความรู้สึก/ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้</li> <li>12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ</li> <li>13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรีตำแหน่ง ชื่อเสียงหรือการได้รับการยอมรับ</li> <li>14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาไม่พยายามแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย</li> <li>16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น</li> <li>2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น</li> <li>3. กล่าวหาโจมตีตำหนิตัดสินทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น</li> <li>4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ</li> <li>5. บุ่มบ่ามทึบทักมักคิดแทนผู้อื่น เช่น ผมคิดว่าคุณ....</li> <li>6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด</li> <li>7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง</li> <li>8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่บางทีก็แสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งเล็กๆ น้อยๆ</li> <li>9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน</li> <li>10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้นให้อภัยคนไม่ได้</li> <li>11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด</li> <li>12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้คู่ฟัง/คนอื่น</li> <li>13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ได้</li> <li>14. ไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น</li> <li>15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น</li> <li>16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองใจไม่เปิดกว้าง</li> <li>17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะบั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น</li> <li>18. ใช้ภูมิปัญญาของตนวิพากษ์ตำหนิผู้อื่นว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่สนใจคนอื่นจะมองตนอย่างไร</li> </ol> |

## รูปแบบการเลี้ยงดูเด็กที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็ก จากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่บ้าน รูปแบบของการเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเป็นอย่างยิ่ง ซึ่ง Shapiro (1997) ได้จำแนกการอบรมเลี้ยงดูเด็กออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

### แบบที่ 1 แบบใช้อำนาจหรือแบบเผด็จการ

(Authoritarian Child Rearing) การเลี้ยงดูเด็กในลักษณะนี้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะมีการตั้งกฎเกณฑ์ข้อบังคับที่เข้มงวดและเผด็จการ จะมีแต่คำสั่งและใช้คำว่า “อย่า” เพื่อการห้ามปรามอยู่เสมอ มีความคาดหวังในตัวลูกสูง เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในลักษณะนี้จะมีอารมณ์กดดันสูง ไม้ไว้ใจใคร มีลักษณะก้าวร้าว บางคนอาจมองโลกในแง่ร้าย มีแต่การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

### แบบที่ 2 แบบปล่อยตามใจ

(Permissive Child Rearing) การเลี้ยงดูเด็กในลักษณะนี้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์หรือระเบียบใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีการดูหรือลงโทษเมื่อลูกทำความผิด เด็กจะถูกตามใจอย่างมาก พ่อแม่จะห่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้ตามที่เด็กต้องการอยากจะได้ จนทำให้กลายเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง มีอารมณ์ก้าวร้าว และรับรู้ว่าตนเองเป็นศูนย์กลางแห่งความสนใจ เด็กที่มาจากครอบครัวประเภทนี้ จะมีลักษณะอารมณ์อ่อนไหวง่าย ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เด็กประเภทนี้จะรู้จักแต่การรับ ไม่รู้จักการให้ ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น

### แบบที่ 3 แบบใช้เหตุผลในการเลี้ยงดู

(Authoritative Child Rearing) เด็กจะได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ที่มีความพอดี รู้จักยืดหยุ่น ไม่

เข้มงวดจนเกินไปจนเด็กขาดศักยภาพในตนเอง หรือปล่อยจนเสียเด็ก พ่อแม่จะให้คำแนะนำเมื่อเด็กมีปัญหา แต่ไม่ควบคุมหรือออกคำสั่ง เมื่อเด็กทำผิดก็จะชี้แจงเหตุผล เด็กที่มาจากครอบครัวที่ให้การเลี้ยงดูในลักษณะแบบนี้ 3 นี้จะมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เป็นเด็กที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความหนักแน่น ควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ในประเทศไทยได้มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อี.คิว กันมาก โดยมีการศึกษาและรายงานอย่างสอดคล้องกันว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิต และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะโยงไปถึงพฤติกรรม และบุคลิกภาพที่ดีด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2543) ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัวกับพฤติกรรม การศึกษาวิจัยที่ผ่านมามักจะให้ความสำคัญในเรื่องของการเลี้ยงดูกับพฤติกรรมมากกว่า มีเพียงส่วนน้อยที่กล่าวถึงปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัว จากการศึกษาของ กัลยา นาคเพ็ชร และ วรณเพ็ญ อินทร์แก้ว (2545) ผู้ที่มาจากครอบครัวขยายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวเดี่ยว ไม่พบว่าค่าความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันในผู้ที่มิใช่ปัจจัยทางครอบครัวอื่นๆ ต่างกัน ซึ่งได้แก่ ลำดับที่เกิด จำนวนพี่น้อง อาชีพและสถานภาพสมรสของบิดามารดา และผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด ซึ่งผลการวิจัยนี้ สามารถเชื่อมโยงได้ว่าผู้ที่มาจากครอบครัวขยายน่าจะมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวเดี่ยว

แต่อย่างไรก็ดี ยังไม่ได้มีการทดสอบทางสถิติที่จะใช้อ้างอิงอย่างเป็นทางการได้ชัดเจน การศึกษาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมนั้น โดยมากเป็นการศึกษาที่จำเพาะว่าเป็นพฤติกรรมลักษณะใด เช่น พฤติกรรมการทำงาน การเรียน พฤติกรรม การตัดสินใจในการทำงาน เป็นต้น ฉัตรฤดี สุขปลั่ง (2543) ศึกษาเกี่ยวกับผลของเขาวนอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการของพนักงานต้อนรับในโรงแรม พบความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูง ระหว่างเขาวนอารมณ์กับคุณภาพของการให้บริการ ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลพบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งประชัน จันทวีสุข (2544) ได้ทำการศึกษาไว้ โดยกล่าวเพิ่มเติมรายละเอียดในด้านการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชในแต่ละด้านของนักศึกษา ได้แก่ ด้านทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อกิจรบำบัด การทำกลุ่มบำบัด และการสอนสุขศึกษา ซึ่งทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้ที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูง ก็เป็นผู้ที่มีคะแนนทักษะการปฏิบัติการพยาบาลในแต่ละด้านนั้นสูงด้วย ชลิดา รัตนชลธาร (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพกับพฤติกรรมการตัดสินใจในการทำงานพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้าน ดี เก่ง และสุข มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจในการทำงานด้านการแก้ปัญหา การสร้างสรรค์ และการใช้นิสัยและความเคยชิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจของพยาบาลในด้านการสร้างสรรค์ และการใช้นิสัยและความเคยชิน

## บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก

พยาบาลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร ไม่ว่าจะเป็นการพยาบาลในคลินิกเด็กดี คลินิกให้คำปรึกษาการเลี้ยงดูเด็กและวัยรุ่น หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นการให้ความรู้ คำแนะนำ รวมทั้งพยาบาลที่ดูแลงานอนามัยโรงเรียน มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมให้เด็กได้รับการดูแลเพื่อส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ซึ่งคนที่มี EQ สูงจะเป็นผู้ที่เข้ากับผู้อื่นได้ดีทั้งในการทำงาน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต หรือชีวิตส่วนตัว ส่วนคนที่ไม่กล้าคิดอะไรด้วยตนเอง เกรงใจคนอื่นอยู่ตลอดเวลา ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรคทุกรูปแบบ เรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มี EQ ไม่เหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นกับคนสองประเภทนี้แตกต่างกันคือ คนที่มี EQ สูงจะอยู่กับคนอื่นๆ ได้อย่างสงบ โดยที่ตนเองก็มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะที่คนอ่อนแอหรือมี EQ ต่ำ ยอมคนอื่นทุกอย่าง กรณี แม้ว่าจะดูเหมือนว่าอยู่กับคนอื่นๆ ได้ดี เป็นคนเรียบร้อยใจดี แต่ภายในจิตใจเป็นคนรู้สึกเก็บกด รู้สึกด้อยค่า ขาดความภาคภูมิใจ ไม่มีความมั่นใจในอนาคต กลัวการเปลี่ยนแปลง อาจถูกชักจูงหรือหลอกลวงไปในทางที่เสื่อมง่าย ดังนั้นพยาบาลจะต้องเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่พ่อแม่ โดยพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี และมีทิศทางการเดียวกัน เช่น อารมณ์ดีและมีเหตุผล เมื่อลูกทำผิดไม่ดูจนทำให้เด็กหวาดกลัว ควรให้ออกาสลูกอธิบายเหตุผล การกระทำ อารมณ์และความรู้สึกของเขา ฝึกลูกให้ฟังตนเอง ให้เอื้อเพื่อเพื่อแม่โดยเสริมแรง ให้กำลังใจทุกครั้งที่ลูกทำสิ่งเหล่านั้นได้ ให้ความรู้ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครอง รวมทั้งเป็นพยาบาลผู้ให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหลานให้เป็นเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ นอกจากนี้

นั้นพยาบาลยังจะต้องเป็นผู้ที่สามารถให้การส่งต่อหรือแนะนำแหล่งที่ให้การดูแลเฉพาะเมื่อมีปัญหาที่ต้องการผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นพิเศษ

คำแนะนำสำคัญให้แก่พ่อแม่ที่ดัดแปลงมาจาก อูสา ลุทธิสาคร (2542) เพื่อช่วยให้เป็นผู้ที่สามารถเลี้ยงลูกให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง โดยการฝึกทักษะทางอารมณ์ตนเอง 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ความเห็นอกเห็นใจเป็นพื้นฐานของการฝึกทักษะทางอารมณ์คือ การทำความเข้าใจ ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของเด็ก ๆ ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเขา หลีกเลี่ยงการดูถูกหรือตำหนิตัวเขา

2. ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นเป็นโอกาสที่ได้ใกล้ชิดและสอนทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็ก โดยตระหนักถึงความสำคัญว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม โดยเฉพาะถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบนั้นก็จะเป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิดและสามารถเป็นบทเรียนที่จะฝึกฝนให้เด็ก ๆ ได้มีทักษะทางอารมณ์นั้น ๆ ได้ พ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามจะทำเพิกเฉยอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ ที่จริงแล้วการเกิดอารมณ์ด้านลบทำให้เด็กรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เป็นที่ชื่นชอบของครู เป็นต้น

3. รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ผิดที่เด็ก ๆ จะรู้สึกเช่นนั้น ฟังด้วยการรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการและมุมมองของเขาสะท้อนคำพูดและความรู้สึกของเขา

4. ช่วยเด็ก ๆ หาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์และรู้จักอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เด็กอาจยังมีความสับสนในตนเองด้านอารมณ์ ความรู้สึก ควรช่วยเขาคำพรรณนาความรู้สึกอย่างที่เขาคิด แต่ไม่ใช่ช่วยอย่างที่เขาคิดว่าเป็น

5. กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นสำรวจขั้นตอนที่จะแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้เด็กได้เข้าใจว่าความรู้สึกทุกความรู้สึกเป็นที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับ หน้าที่ของผู้ใหญ่คือ การชี้แนะขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเขาหรือวิธีการแสดงออกที่ดีกว่าให้กับเขานั้นเอง

พ่อแม่ที่มีการพัฒนา EQ ให้กับลูก ๆ จะเริ่มต้นคล้ายกับพ่อแม่ที่ตามใจคือเห็นอกเห็นใจเขา และแสดงให้เด็กรู้ว่า เราเข้าใจความรู้สึก ความเศร้า เสียใจ หรือความโกรธของเขา แต่ทำยิ่งกว่าความเข้าใจตรงที่มีการกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เขาสามารถทำได้และให้คำแนะนำว่าเขาควรทำอย่างไรต่อไปเมื่อเขาารู้สึกไม่สบายใจเช่นนี้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ช่วยกันหาทางออกร่วมกันว่าเขาควรทำอย่างไรที่เหมาะสมที่สุดในสภาวะอารมณ์เช่นนี้ พ่อแม่ที่จะเป็นผู้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กโดยทั่วไปควรมีบทบาท และสร้างคุณลักษณะดังนี้ คือการให้คุณค่า และความสำคัญกับอารมณ์ด้านลบของเด็กให้มากขึ้น ตระหนัก ยอมรับ และให้คุณค่าของอารมณ์เห็นว่าอารมณ์ด้านลบก็เป็นอารมณ์สำคัญที่พ่อแม่ต้องเอาใจใส่ วัตถุประสงค์การรับรู้ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ไม่สับสนหรือกังวลกับการแสดงออกของเด็ก ๆ รู้ว่าควรทำอย่างไร ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก ไม่เห็นเป็นเรื่องตลกขบขัน หรือไร้สาระที่เด็กมีอารมณ์ด้านลบ ไม่พูดว่าเด็กควรรู้สึกอย่างไร ใช้ภาวะอารมณ์ช่วงนั้นเป็นเวลาที่พักใจเด็ก ๆ เล่าถึงความรู้สึกของเขา แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ปลอดภัย ช่วยเด็ก ๆ ชี้ภาวะอารมณ์ของตนเอง มีข้อเสนอแนะในการจัดการกับภาวะอารมณ์ของเขา กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมและสอนการแสดงออกที่เป็นที่ยอมรับด้วยการสอนให้เด็กฝึกทักษะทางอารมณ์



สรุปได้ว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้เกิดในเด็กด้วยการอบรมเลี้ยงดู เปรียบเสมือน พ่อแม่ได้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับชีวิตของลูกในอนาคต ทำให้เด็กพร้อมที่จะเผชิญกับโลกกว้างต่อไป และยังเป็น การช่วยให้พัฒนาการของเด็ก เป็นไปอย่างสมบูรณ์เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป ในอนาคต

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

กัลยา นาคเพชร และ วรณเพ็ญ อินทร์แก้ว. (2545). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 10(1), 15-24.

นัตฤติ สุขปลั่ง. (2543). *ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของการให้บริการตากการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ชลิดา รัตนชลธาร. (2545). *การศึกษความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลชลบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ประชัน จันทรสุข. (2544). *การศึกษความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล*

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5 (1), 15-18.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2543). EQ กับงานสุขภาพจิต. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 8 (2), 133-136.

รวาภรณ์ ชันนิตย์. (2545). *การศึกษารูปแบบการสอนวิชาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคเดลฟาย*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การมัธยมศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุสา สุทธิสาคร. (2542). *การฝึกทักษะทางอารมณ์*. เอกสารประกอบคำบรรยาย กองบริการแนะแนวและจัดหางาน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

Bar-On, R. (1992). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I) : Technical manual*. Toronto, Canada : Multi-Health Systems.

Berk, L. E. (2003). *Child development* (6<sup>th</sup> ed.). Boston : Ablongman.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Shapiro, L. E. (1997). *How to raise a child with high EQ : a parents' guide to emotional intelligence*. New York : Harper Collins Publishers.