

กรมกิจการเด็กและเยาวชน
Department of Older and Youth



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ชุดความรู้

“7Q สำหรับเด็กและเยาวชนไทย
สู่การเป็นผู้ประกอบการเปลี่ยนแปลง
ในศตวรรษที่ 21”

E-LEARNING 7Q.

ความเป็นมา

จากนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการพัฒนาศักยภาพให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 โดยทักษะที่จำเป็น ประกอบด้วย มีความคิดสร้างสรรค์ สนใจ/ใส่ใจ เรื่องเทคโนโลยี นวัตกรรม มีวิจรรย์ญาณก่อนตัดสินใจ สามารถพูดคุยสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ นำเสนอต่อหน้าสาธารณชนได้ดี มีจิตอาสาเต็มใจให้ความร่วมมือให้ความช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน ติดตามข่าวความเคลื่อนไหว อัปเดตทุกข้อมูล ข่าวสาร รู้เท่าทันสื่อรอบรู้เทคโนโลยีสารสนเทศ รู้จักช่องทางการสื่อสารอย่างถูกวิธี เช่น การสื่อสารกับผู้ใหญ่ การสื่อสารกับเด็ก การติดต่องานกับผู้ใหญ่ เป็นต้น มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต และการทำงาน รู้จักปรับตัวอยู่เสมอ ริเริ่มสิ่งใหม่ ใส่ใจดูแลตัวเอง สุขภาพ และอนามัยในวัยเจริญพันธุ์ รู้จักเข้าสังคม ชอบพบปะเพื่อนใหม่อยู่เสมอ ชอบเรียนรู้และเข้าใจในวัฒนธรรมและความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีความเป็นผู้ทำที่ดี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีวินัย มีความสนใจในการหาข้อมูลประสบการณ์ใหม่ๆ หรือพัฒนาทักษะและอาชีพที่ทำอยู่เสมอหมั่นหาความรู้รอบด้าน พร้อมเรียนรู้ ยอมรับปรับตัว เข้ากับทุกสถานการณ์

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยกรมกิจการเด็กและเยาวชนได้นำแนวคิด 7Q (Quotient) มาใช้ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนสู่การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21



ขอบเขตการเรียนรู้

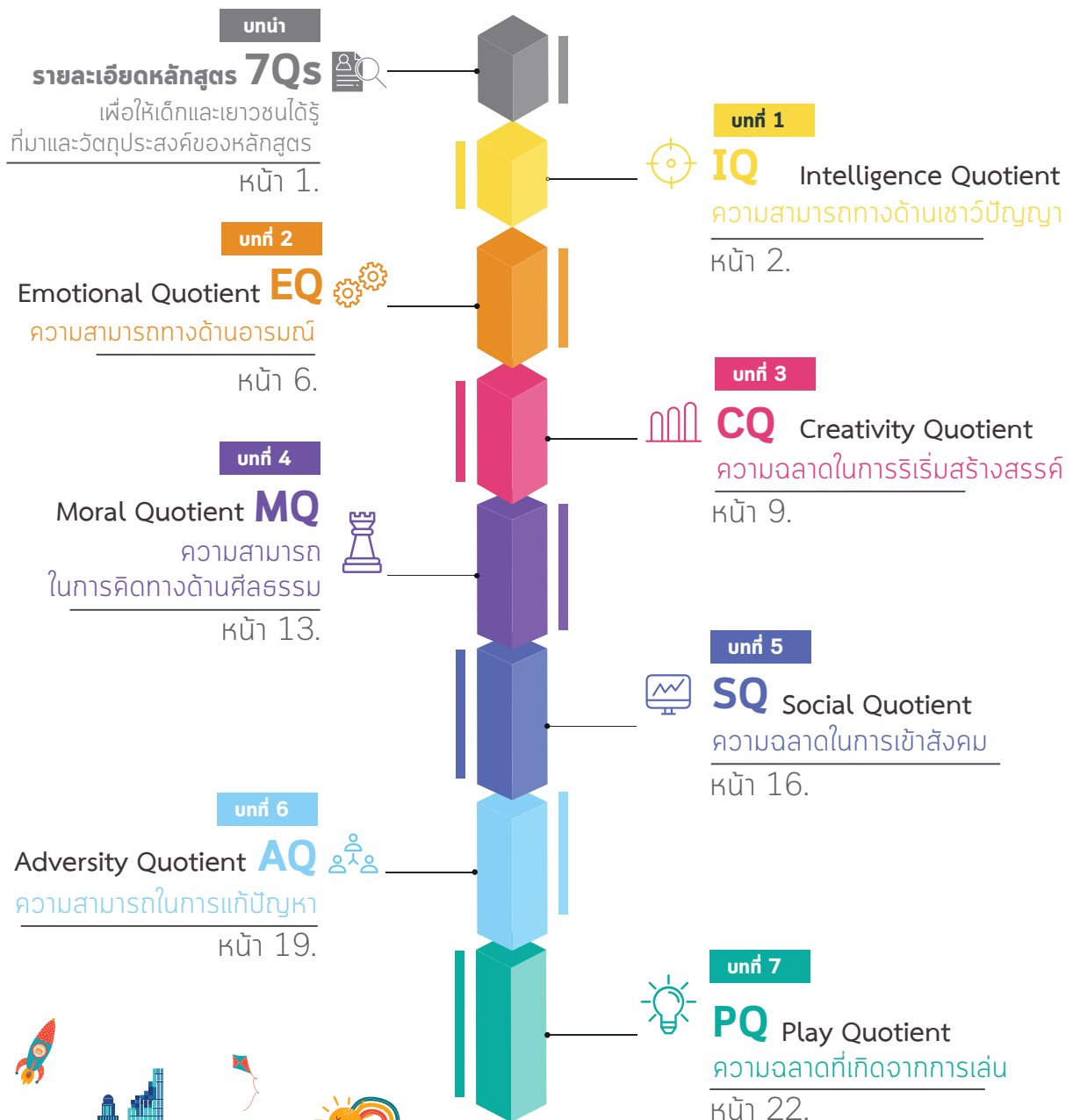
● วัตถุประสงค์ :

เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยมีความพร้อมสู่การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 และเป็นแกนนำจิตอาสาร่วมพัฒนาและแก้ไขปัญหาของชุมชน และสังคม ภายใต้หลักการ **“เสริม สร้าง ช่อมสังคม”**

● เนื้อหา :

จำนวน 7 บทเรียน

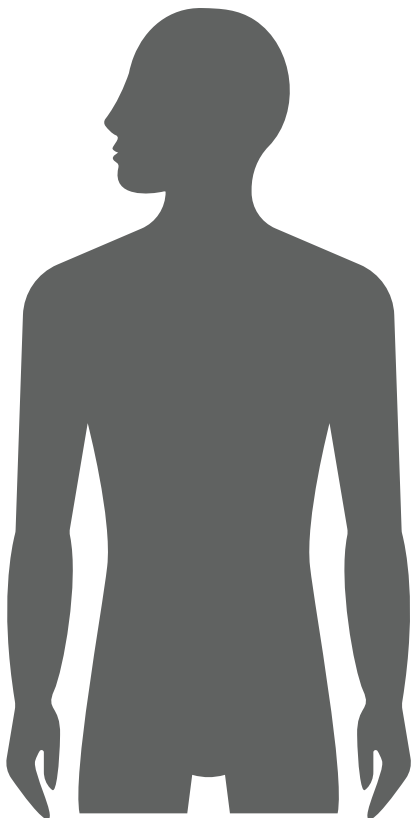
หลักสูตร 7Q :



7Qs

เชาวน์ปัญญา

หมายถึง ความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันและมีความสามารถในการทำความเข้าใจตนเองได้ เมื่อกล่าวถึงเชาวน์ปัญญาของมนุษย์ Howard Gardner ได้ให้นิยามของเชาวน์ปัญญาว่าเป็นความสามารถทางสมองของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ได้หลายด้าน และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันซึ่งหากด้านใดด้านหนึ่งพัฒนาด้านอื่นก็พัฒนาตามขึ้นไปด้วย ซึ่ง Gardner เรียกความสามารถกลุ่มนี้ว่า “พหุปัญญา”(Multiple Intelligences) (Mc Grath H. & Noble T., 1996) ซึ่งประกอบไปด้วย



ด้านดนตรี
(Musical)



ด้านภาษา
(Verbal/linguistic)



ด้านการคิดเลขและการใช้เหตุผล
(Logical/Mathematical)



ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย
(Body/Kinesthetic)



ด้านพื้นที่และมิติสัมพันธ์
(Visual/Spatial)



ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
(Interpersonal)



ด้านการเข้าใจตนเอง
(Intrapersonal)

โดยเชาวน์ปัญญาในทุกด้านของมนุษย์สามารถพัฒนาได้หากได้รับการพัฒนาผ่านการฝึกฝน และหากในด้านใดด้านหนึ่งได้รับการพัฒนาให้เด่นเต็มที่ ก็สามารถช่วยพัฒนาด้านอื่น ๆ ไปด้วยเช่นกัน เพราะการทำงานของเชาวน์ปัญญามีลักษณะที่เชื่อมโยงไม่แยกออกจากกันอย่างอิสระ ทำให้แม้พัฒนาด้านหนึ่งอีกด้านก็พัฒนาขึ้นด้วย

IQ

INTELLIGENCE QUOTIENT

ความสามารถทางด้านเชาว์ปัญญา

ความสามารถทางด้านเชาว์ปัญญา การคิดคำนวณ การใช้เหตุผล การเชื่อมโยง การเรียนรู้เดิมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ใหม่รวมถึงการใช้ความจำระยะสั้นและระยะยาวการวางแผนในการทำงาน (กรมสุขภาพจิต,2559)

IQ INTELLIGENCE QUOTIENT

ความสามารถทางด้านเชาว์ปัญญา

ความสามารถทางด้านเชาว์ปัญญา การคิดคำนวณ การใช้เหตุผล การเชื่อมโยง การเรียนรู้เพิ่มเติมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ใหม่ รวมไปถึงการใช้ความจำระยะสั้นและระยะยาว การวางแผนในการทำงาน (กรมสุขภาพจิต,2559)



โดยทั่วไปแล้วความสามารถของมนุษย์อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ ได้แก่ ความสามารถทางความคิดและความสามารถทางอารมณ์ โดยความสามารถทางความคิด (Cognitive Intelligence) คือความสามารถของสมอง ในการคิด วิเคราะห์การใช้เหตุผล การคำนวณ โดยความสามารถด้านนี้สามารถวัดออกมาเป็นค่าตัวเลขได้ด้วยแบบทดสอบมาตรฐานที่ใช้วัดความสามารถทางสติปัญญา ซึ่งตัวเลขที่ได้นี้ ก็คือค่า IQ (Intelligence Quotient) หรือระดับสติปัญญา นั้นเอง ค่า IQ ปกติ จะอยู่ที่ประมาณ 90 - 110

IQ

สำคัญต่อเด็กไทยอย่างไร?

จากการศึกษาระดับ IQ ของประเทศต่างๆ (National IQ) โดย Lyn & Vanhanen ในปี ค.ศ. 2002 ได้มีงานวิจัยต่อยอดติดตามมาอีกหลายฉบับ โดยในปี ค.ศ. 2012 Lynn ได้ตีพิมพ์งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ National IQ พบว่า ระดับ IQ ที่ดีเป็นปัจจัยส่งเสริมทางเศรษฐกิจ และในระดับบุคคลส่งผลต่อรายได้ต่อหัวของประชากร และยังช่วยสนับสนุนให้เกิดการกระจายรายได้ที่สมดุลภายในประเทศ นอกจากนี้ยังพบว่า ประเทศที่มีระดับ IQ เฉลี่ยสูง จะมีคุณภาพชีวิตของประชากรที่ดีกว่า โดยวัดจาก Human development index ซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดความเป็นอยู่ของประชากรที่ครอบคลุม 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ สุขภาพ การศึกษา และการดำรงชีวิตที่ดี ดังนั้นการพัฒนา IQ ของเด็กไทย จึงถือเป็นเป้าหมายสำคัญที่จะส่งผลต่อคุณภาพของเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตต่อไป



ปัจจัยเสี่ยงทางจิต - สังคม (Psychological Risk Factor)



1 ขาดโอกาสในการเรียนรู้และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กและผู้ดูแล

ซึ่งโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กจะเกิดได้จากการที่ผู้ดูแลมีกิจกรรมร่วมกับเด็ก มีของเล่นที่เหมาะสมกับวัย กระตุ้นการเรียนรู้ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาและการแก้ปัญหา ซึ่งต้องควบคู่ไปกับสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ดูแล โดยผู้ดูแล มีสุขภาพจิตดี ไม่ใช้ความรุนแรง เข้าใจ และตอบสนองต่ออารมณ์ของเด็กได้อย่างเหมาะสม เด็กที่ขาดโอกาสในการเรียนรู้และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้ดูแล มักมีความเสี่ยงต่อพัฒนาการที่ล่าช้า และ IQ ลดต่ำลงเมื่อโตขึ้น ในประเทศไทยพบปัญหานี้ในครอบครัวที่มีปัญหาเศรษฐกิจ และในพื้นที่ชนบทที่พ่อแม่ต้องเดินทาง มาทำงานในเมือง ปล่อยให้ผู้สูงอายุต้องเลี้ยงดูเด็กหลายคน

2 ภาวะซึมเศร้าในแม่: Maternal depression

แม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดจะไม่สามารถตอบสนองต่ออารมณ์ของเด็กได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เด็กมีความเสี่ยงต่อพัฒนาการไม่สมวัย มีภาวะซึมเศร้าในแม่หลังคลอด พบในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด คิดเป็นร้อยละ 1.0 - 5.7 โดยพบสูงสุดช่วง 3 เดือนแรก ในประเทศไทยพบความชุกของโรคซึมเศร้าในช่วง 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด คิดเป็นร้อยละ 9.5

3 การเผชิญกับความรุนแรงในชุมชนและสังคม

เช่น การถูกทำร้ายร่างกายการถูกทำโทษอย่างรุนแรง การถูกรังแกให้อับอาย การอยู่ในสถานการณ์ที่มีการทำร้ายร่างกายกันภายในครอบครัว ส่งผลต่อพัฒนาการของสมอง โดยเฉพาะในส่วนที่สัมพันธ์กับการใช้ภาษา

4 การเติบโตในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม

เสี่ยงต่อการเจริญเติบโตที่ล่าช้า เกิดปัญหาพฤติกรรม และมี IQ ต่ำกว่าเกณฑ์



EMOTIONAL QUOTIENT

ความสามารถทางด้านอารมณ์

ความสามารถทางด้านอารมณ์ เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) และผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) สามารถควบคุมจัดการอารมณ์ และยับยั้งชั่งใจให้แสดงออกอย่างเหมาะสม (Managing Emotion) (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ความสามารถทางด้านอารมณ์ Emotional Quotient



คือ ความสามารถของมนุษย์ในการที่จะเข้าใจ อารมณ์ตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักมองโลกในแง่ดี รวมถึงสามารถปรับตัวกับปัญหาต่างๆ มีการสร้างแบบทดสอบเพื่อวัดความสามารถด้านนี้ออกมาเป็นตัวเลขคล้ายๆ IQ โดยเรียกว่า EQ (Emotional Quotient) แต่เนื่องจากความสามารถด้านนี้มีความสลับซับซ้อน

ปัจจุบันจึงไม่มีแบบทดสอบที่ได้รับการยอมรับว่ามีมาตรฐานสากลวัดได้อย่างแท้จริง ปัจจุบันมีการใช้คำว่า EQ แทนความฉลาดทางอารมณ์กันอย่างกว้างขวาง



EQ

สำคัญต่อเด็กไทยอย่างไร?

จากการศึกษาของ Felsman & Vaillant, 1987 ได้มีการติดตามเด็กชายจำนวน 45 คน ที่เติบโตมาในเมือง Somerville รัฐ Massachusetts ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเวลา 40 ปี พบว่าด้าน IQ ไม่ค่อยมีความสัมพันธ์กับหน้าที่การงาน หรือการประสบความสำเร็จในชีวิต สิ่งที่สำคัญ ได้แก่ ความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ดังนั้น การที่เด็กไทยมี EQ ดี จะช่วยสนับสนุนให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ EQ

- **เด็ก** ได้แก่ การทำงานของสมอง เซลล์ปัญญา
- **การเลี้ยงดูของพ่อแม่** มีผลอย่างมากต่อ EQ ของเด็ก โดยการที่ผู้เลี้ยงดู มีสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก มีความใกล้ชิดผูกพัน เป็นตัวอย่างที่ดี มีการฝึกวินัยให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสมตามวัย การไม่ใช้ความรุนแรง จะส่งผลให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์



CREATIVITY QUOTIENT

ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์

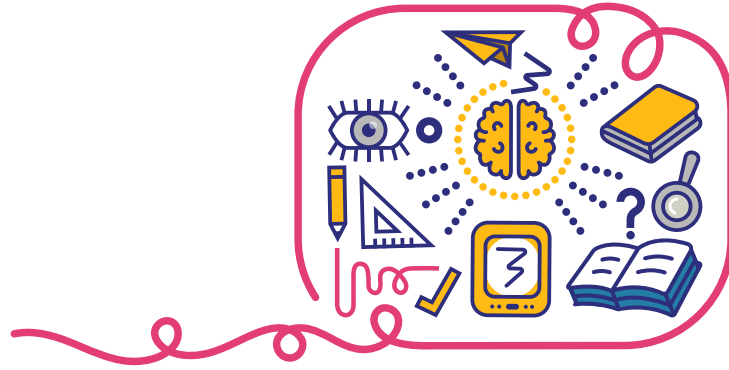
ความฉลาดในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยอาศัยจินตนาการ และทักษะพื้นฐานด้านการคิดริเริ่ม คิดคล่อง คิดยืดหยุ่น คิดอย่างละเอียด คิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้สิ่งใหม่ ๆ แตกต่างไปจากเดิม มีประโยชน์และคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม (Mc Grath H. & Noble T., 1996)

Creativity Quotient

ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์

ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ คือหนึ่งในศักยภาพของความฉลาดที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด ความฉลาดของ Q ตัวนี้ ผู้ปกครองสามารถเพิ่มให้เด็กได้ด้วยการสนับสนุนให้ได้เล่น ได้คิดนอกกรอบ ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานศิลปะ การประดิษฐ์สิ่งของ ดนตรี การเล่านิทาน ฯลฯ เนื่องจาก การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะเป็นการช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีความฉลาดในการแก้ปัญหา (AQ) ที่เชื่อมโยงความคิดสร้างสรรค์กับการคิดนอกกรอบ ค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาใหม่ เพื่อสร้างคำตอบใหม่ ๆ ขึ้นมาได้





ปัจจัยที่ส่งผลต่อ CQ

1. ให้เด็กได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่หลากหลาย :

การได้ลองทำกิจกรรมที่หลากหลายจะทำให้ได้เรียนรู้ และเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์ในการทำหลากหลาย รวมถึงได้มองเห็นสิ่งที่ตัวเองสนใจ และรู้ว่าตัวเองชอบ หรือถนัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น

2. ให้โอกาสเด็กได้ลองทำสิ่งที่ตัวเองชอบ :

เปิดโอกาสให้เด็กได้ตัดสินใจเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ เช่น การวาดรูป เล่นดนตรี เล่นกีฬา การเต้น การแสดงบนเวทีต่าง ๆ หรือแม้กระทั่ง เรื่องวิชาการ เป็นต้น พร้อมให้การสนับสนุน ชมเชย กับความพยายามหรือความสำเร็จ ให้กำลังใจในยามท้อแท้ โดยไม่วิจารณ์หรือเปรียบเทียบผลงานลูกกับคนอื่น เพื่อไม่เป็นการปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก อีกทางหนึ่งได้

3. ส่งเสริมให้เด็กเขียนบันทึกประจำวัน :

ข้อดีของการให้เด็กได้เขียนบันทึกหรือไดอารี่ประจำวัน จะทำให้ได้รู้จักรวบรวมความคิด การลำดับเรื่องราว อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ และสื่อความรู้สึกออกมาด้วยการเขียนที่ไร้ขีดจำกัด เป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเขียน ยังมีส่วนช่วยในเรื่องของภาษา ได้ฝึกทักษะการเขียน ได้รู้จักคำศัพท์ใหม่ ๆ มีคลังคำศัพท์ในสมองเพิ่มเติม ทำให้รู้จักใช้คำพูดในการสื่อสาร และส่งเสริมให้เป็นเด็ก รักการอ่าน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ CQ (ต่อ)

4. ชวนให้เด็กได้อ่านหนังสือ :

การอ่านหนังสือหรือนิทานเป็นกิจกรรมที่สร้างทั้งความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการอ่านของเด็ก ๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์จากการได้อ่านหนังสือ จะช่วยให้สมองของเด็กมีวงจรประสาทนับล้านที่เชื่อมโยงกันอย่างทั่วถึง เกิดการกระตุ้นวงจรประสาทในสมองให้ทำงาน กระบวนการนี้สมองของเด็กจะพัฒนาความสามารถในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการที่มากมายไร้ขีดจำกัด มีผลต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอื่น ๆ และทำให้มีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการรับมือในสถานการณ์หลากหลาย หลังอ่านเสร็จกระตุ้นให้เด็กได้คิด โดยการเปิดโอกาสให้ถามหรือผู้ปกครองลองตั้งคำถาม เพื่อให้เด็กค้นหาข้อสงสัย และแสดงความคิดเห็น ก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้ได้มี CQ เพิ่มขึ้น

5. พาเด็กเปิดโลกกว้างตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ :

ปัจจุบันนี้มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ เสริมพัฒนาการ ได้ความรู้ และสร้างจินตนาการให้เด็ก ๆ ออกไปเปิดโลกกว้างและได้เรียนรู้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นพิพิธภัณฑ์ แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ ฟาร์ม แหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ โครงการพระราชดำริ ฯลฯ ที่ถูกเติมเต็มด้วยความคิดสร้างสรรค์ของเหล่านักคิดและนักสร้างสรรค์รวมถึงชาวบ้านในชุมชน การไปเที่ยวนอกบ้าน ถือเป็นประสบการณ์ที่ให้ลูกได้ค้นหาสิ่งใหม่ ๆ นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปต่อยอด สร้างสรรค์สิ่งใหม่ต่อไป ยังมีวัตถุหลากหลายมากเท่าไรก็ยิ่งคิดสร้างสรรค์ต่อยอดได้มากขึ้นเท่านั้น

6. ให้เด็กได้เล่น :

การมี CQ นั้นจะสัมพันธ์กับเรื่องการเล่น ถ้าให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระตามความชอบและทำกิจกรรมที่ส่งเสริมจินตนาการให้เหมาะกับวัย เช่น การทำงานศิลปะ เล่นของเล่นธรรมชาติ ของเล่นเสริมพัฒนาการ การประดิษฐ์ กิจกรรม กีฬาต่าง ๆ ทั้งนี้ไม่ว่าจะเล่นคนเดียว เล่นกับเพื่อน เล่นกับผู้ปกครอง จะช่วยกระตุ้นให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นความฉลาดที่จะต่อยอดสู่พัฒนาการด้านอื่น ๆ ของลูกได้



MQ

MORAL QUOTIENT

ความสามารถในการคิดทางด้านศีลธรรม

ความสามารถในการคิดทางด้านศีลธรรม
คุณธรรม จริยธรรมในใจของบุคคล
รวมไปถึงการประพฤติดี รู้จักผิดชอบ
มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น
และสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ความสามารถในการคิดทางด้านศีลธรรม

Moral Quotient



ความฉลาดทางจริยธรรมหรือศีลธรรม หรือความฉลาดในการเข้าใจ และควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนควรมี เพราะการมีความฉลาดทางจริยธรรมจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในด้านดี เช่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว คิดดี ทำดี พุดดี มีความเมตตาปราณี และรู้จักให้อภัย ซึ่งเป็นลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม การที่บุคคลจะมี MQ ได้นั้น ไม่สามารถเกิดได้ในระยะเวลาสั้น ๆ จำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็ก ๆ โดยเฉพาะในช่วง 3 ปีแรก หากเด็กได้รับการปลูกฝังด้านศีลธรรมและจริยธรรมอย่างต่อเนื่อง จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการปลูกฝังความดีลงไปในชีวิตสำนึก ซึ่งจะทำให้เขาสามารถพัฒนา MQ ได้ในระดับที่สูงขึ้นต่อไปในอนาคต

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ MQ

1 เป็นต้นแบบทางจริยธรรมให้แก่เด็ก :

ต้องทำให้เด็กเห็นเพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีให้แก่เด็ก เช่น แสดงความซื่อสัตย์ มีความกตัญญูรู้คุณ ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่เผื่อที่เด็กจะได้จดจำต้นแบบที่ดีเหล่านี้ ไปประพฤติปฏิบัติจนเป็นนิสัย



2 สั่งสอนให้เด็กรู้จักผูกมัด :

เมื่อเด็กทำผิดต้องสั่งสอนและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้เด็กได้รู้ ไม่ควรเข้าข้างหรือปกป้องจนเกินไป บางครั้งหากทำผิดอาจมีบทลงโทษบ้าง เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ผลเสียของการทำผิด และเมื่อลูกทำความดี เช่น แบ่งขนมให้คนอื่น บริจาคของเล่น ช่วยทำงานบ้าน ก็ควรได้รับคำชมและรางวัล เพื่อเป็นการให้กำลังใจในการทำความดีของเด็ก เป็นการจูงใจให้เด็กอยากที่จะทำแต่สิ่งดี ๆ

3 ให้เด็กได้ใกล้ชิดกับหลักคำสอนตามความเชื่อของครอบครัว :

อาจหาเวลาพาเด็กไปเรียนรู้พิธีกรรมหรือคำสอนต่าง ๆ ตามศาสนสถาน เพื่อให้เขาได้ซึมซับสิ่งดี ๆ หรืออาจนำคำสอนตามหลักศาสนามาสอนเด็กโดยใช้คำอธิบายง่าย ๆ เพื่อให้เด็กเข้าใจ การให้เด็กมีโอกาสเรียนรู้หลักคำสอนตามศาสนาที่นับถือตั้งแต่เขายังเด็กเป็นการปลูกฝังคุณธรรมได้เป็นอย่างดี

4 ให้เด็กเรียนรู้จริยธรรมผ่านกิจกรรมที่เขาชอบ :

นิทานและเพลงเป็นสื่อที่เข้าถึงเด็กได้ง่ายและดีที่สุด ควรเลือกนิทานหรือเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความกตัญญู ความซื่อสัตย์ การช่วยเหลือ การแบ่งปันและความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เพื่อช่วยปลูกฝังจริยธรรมและคุณธรรมให้กับเด็ก โดยคอยพูดกระตุ้นให้เด็กติดตาม

5 สอนให้ลูกเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัว :

โดยฝึกให้เด็กรู้จักพูดขอบคุณให้เป็นนิสัย เช่น ให้เด็กขอบคุณทุกครั้งเมื่อมีคนทำอะไรให้ ขอบคุณธรรมชาติที่มอบชีวิต ขอบคุณอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงการให้เขาขอบคุณสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเป็นการปลูกฝังคุณธรรมอย่างหนึ่งในการให้เขารู้จักเห็นคุณค่าในสิ่งที่มี ซึ่งจะทำให้เขารู้จักคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เมื่อเห็นคุณค่าก็จะเกิดความรักต่อสรรพสิ่งรอบตัว



SOCIAL QUOTIENT

ความฉลาดในการเข้าสังคม

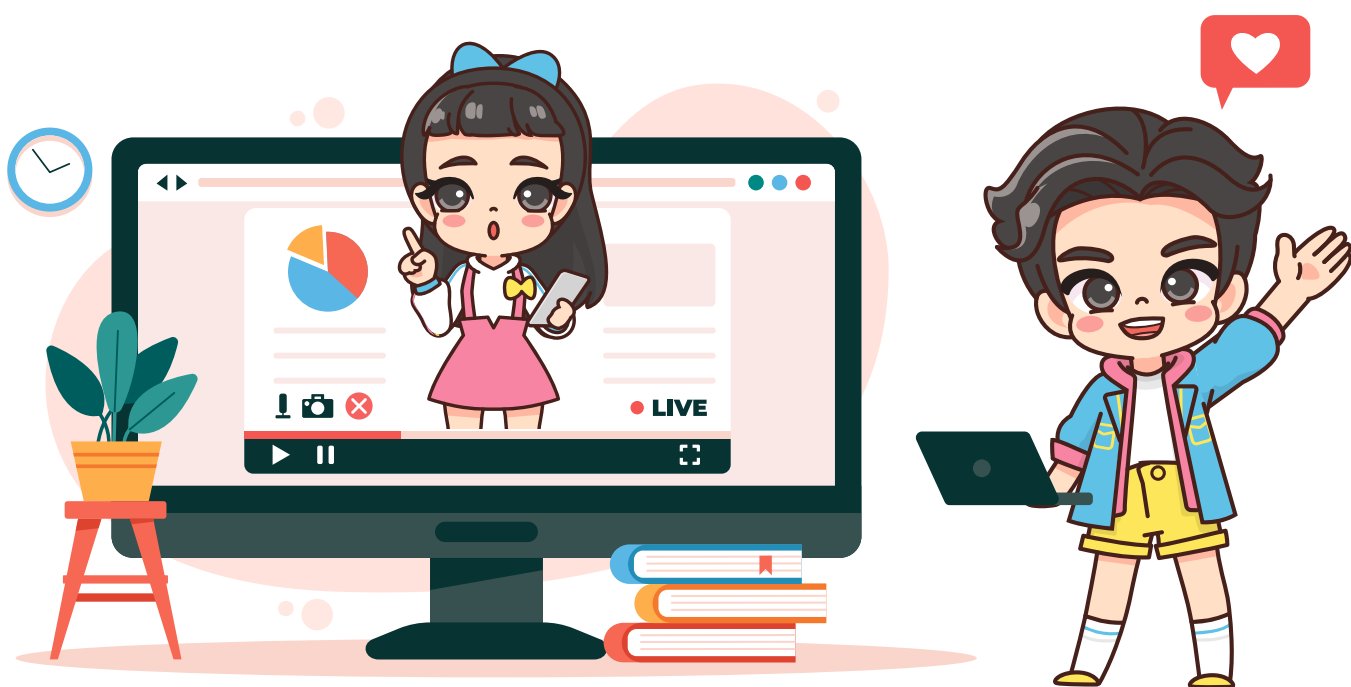
ทักษะความสามารถในการเข้าสังคม การได้เล่น
ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน การคบเพื่อนที่หลากหลาย
การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการสื่อสาร
กับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี
(Mohd Effendi et.al, 2016)

Social Quotient

ความฉลาดในการเข้าสังคม

เป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของผู้คนและสังคมรอบข้างได้ เป็นอย่างดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจที่มาที่ไปของการเปลี่ยนแปลงรอบตัว ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ และสามารถปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งเหล่านี้ได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะรวมไปถึงกายภาพในการเข้าสังคม เช่น การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ การแต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ มีบุคลิกภาพที่ดี พูดจาไพเราะ เหล่านี้ถือว่าเป็นคนมีความฉลาดทางสังคมสูง

ทั้งนี้ มีข้อมูลของสถาบันเทคโนโลยีคาร์เนกี ในการติดตามสถิติของคนที่มี IQ ดี ที่มีการฝึกอบรมทางด้านสมอง รวมทั้งมีทักษะความสามารถในการทำงานดี พบว่า คุณสมบัตินี้ดังกล่าวทำให้คุณประสบความสำเร็จเพียง 15% เท่านั้น แต่อีก 85% มาจากปัจจัยด้านบุคลิกภาพ และการปฏิบัติต่อผู้อื่น หรือที่เรียกว่าการพัฒนาทักษะความฉลาดทางสังคมที่ดี SQ จึงจัดเป็นหนึ่งใน Q ที่ได้รับการยอมรับทั่วโลกว่า มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งถ้าคุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการทางไอคิวและ EQ ที่ดีแล้ว ก็ควรส่งเสริมให้ลูกมี SQ ที่ดีควบคู่กันไป





ปัจจัยที่ส่งผลต่อ SQ

- 1 สอนให้เด็กมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น :**
 ความมีเมตตา มีน้ำใจนั้น เป็นหัวใจสำคัญของความฉลาดทางสังคม คือความสามารถในการเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นเดือดร้อน วิธีที่ดีที่สุดในการสอนลูกเรื่องนี้ก็คือการมีพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีให้ได้เห็น ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของผู้คนและสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดี
- 2 สอนให้เด็กรู้จักรับฟัง :**
 การฟัง คือคุณงามความดีในการจะเป็นเป็นที่รักของคนรอบข้าง สอนให้รู้จักรับฟังความคิดของผู้อื่น แม้บางเรื่องจะไม่เห็นด้วย แต่ก็อย่าหยุดฟัง ถือเป็นคารมพลีกรรมของผู้พูด และผู้คนจะให้ความสำคัญกับคนที่เคารพในความคิดเห็นของพวกเขาเสมอ
- 3 สอนเด็กรู้จักการให้อภัย :**
 ไม่ใช่ทุกพฤติกรรมที่ไม่ดี และบางคนอาจทำผิดด้วยความไม่ตั้งใจ สอนเด็กให้รู้จักแสดงออกด้วยการพูด **“ขอโทษ”** เมื่อทำผิด และเรียนรู้ที่จะ **“ให้อภัย”** กับคนอื่นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นกัน
- 4 พาเข้าสังคม :**
 การพาเด็กไปทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น จะทำให้ได้เรียนรู้กับการเข้าสังคม การเล่นหรือทำงานเป็นกลุ่ม จะช่วยให้เด็กรู้จักเรียนรู้ด้วยตัวเอง สังเกตเห็นตัวอย่างของพฤติกรรมที่ถูกต้อง หรือไม่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งที่เหมาะสม รู้จักแบ่งบทบาทหน้าที่ รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ฯลฯ เหล่านี้จัดเป็นพื้นฐานของความฉลาดทางสังคมและอารมณ์ คือ สามารถอ่านและตอบสนองต่อความสัมพันธ์ผู้อื่นได้



ADVERSITY QUOTIENT

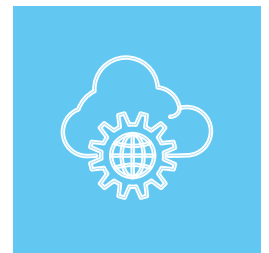
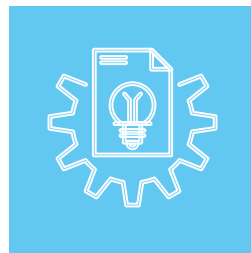
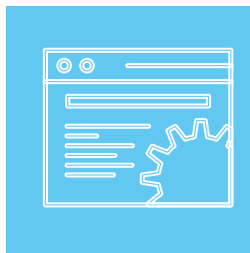
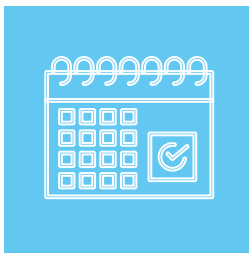
ความสามารถในการแก้ปัญหา

จิตใจสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้ และมีความเข้มแข็งทางใจ พร้อมทั้งยืดหยุ่นทางอารมณ์พร้อมรับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความลำบากทางจิตใจได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552)

ADVERSITY QUOTIENT

ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความยืดหยุ่นในภาวะวิกฤตเป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการที่จะฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของชีวิต โดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและยังสามารถใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสสามารถยกระดับจิตใจ ความคิด และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีและประสบผลสำเร็จได้ ภายหลังจากที่ได้เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตนั้น ให้ผ่านพ้นไป ความยืดหยุ่นในการภาวะวิกฤตนี้มีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกคนทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ที่ต้องพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่อาจจะมาเมื่อใด หากเราเตรียมพร้อมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอต่อการรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยไม่สามารถคาดเดาได้อย่างมีความพร้อมในศักยภาพและประสบความสำเร็จได้



ปัจจัยที่ส่งผลต่อ PQ.

สำหรับแนวทางในการพัฒนา AQ นั้น ควรพิจารณาให้สอดคล้องกับระดับของวัยเพราะวัยผู้ใหญ่ และวัยเด็กมีระดับของมุมมองโลกและชีวิตต่างกัน การรับมือกับภาวะวิกฤตจึงต่างกัน อีกทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมบุคคลที่เกี่ยวข้องก็แตกต่างกัน สำหรับวัยเด็ก ครู เพื่อน มีอิทธิพล เช่นเดียวกับพ่อแม่ ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ สิ่งแวดล้อมบุคคล คือ บุคคลที่อยู่ใกล้ชิด หรือให้ความสำคัญเชื่อใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แนวคิดที่เป็นจุดร่วมและสามารถนำมาพัฒนาการเสริมสร้าง AQ ได้ กรมสุขภาพจิต นำเสนอเทคนิค 4 ปรับ 3 เต็ม (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 91 - 93) ซึ่งผู้เขียนได้นำมาเป็นกรอบในการนำเสนอ เป็นการสร้างวัคซีนเพื่อเสริมสร้าง 4 ปรับ 3 เต็ม เป็นเทคนิค ที่นำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาอยู่ในแนวคิดองค์ประกอบที่ 3 ของ RQ คือ I can หรือ ฉันทำได้ ในสถานการณ์วิกฤต คนเรามักจะมีความรู้สึกต่าง ๆ รุนแรงจนไม่สามารถใช้วิธีการปรับตัวปรับใจ ทำตัวตามปกติได้

หลักการปรับตัวในลักษณะ "4 ปรับ 3 เต็ม"

ปรับ 4



ปรับอารมณ์

ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญห



ปรับความคิด

มองเห็นด้านดี สังคมตื่นตัวไฟสันติใช้เหตุผลข้อเท็จจริง เป็นการเปิดใจปรับเปลี่ยนมุมมองต่อคนและสังคมรอบตัว เพราะทุกคนต่างมีเหตุผลของตนเองทั้งนั้น



ปรับการกระทำ

ติดตามข่าวสารเลือกวิธีสื่อสารและแสดงความห่วงใย ในเหตุการณ์ที่เหมาะสมไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน เมื่อเจอคนที่มีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน



ปรับเป้าหมาย

มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา โดยทุกฝ่ายต่างก็มีความคิดเป็นของตนเอง

เต็ม 3



เต็มศรัทธา

เชื่อมั่นว่าบ้านเมืองกำลังจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น



เต็มมิตร

พูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้เพื่อหาทางออก



เต็มจิตใจให้กว้าง

รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลที่เพิ่มขึ้น มองอะไรได้รอบด้านขึ้น

PQ

PLAY QUOTIENT

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น เกิดประสบการณ์ตรงจากการลงมือทำ มีการคิด วิเคราะห์ และเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่นก็จะมี ความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดเป็นทัศนคติที่ดีต่อตนเองติดตัวไปในอนาคต (David McCuiston, 2556)

PLAY QUOTIENT

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น



“การเล่น” ถือเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก ให้เกิดขึ้นออกมาได้หลายทาง เป็นการปูพื้นฐานทางด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ฝึกสมาธิให้กับเด็กได้ ดังนั้น **ความฉลาดหรือ PQ ที่เกิดจากการเล่นของลูกสร้างได้ไม่ยาก** แค่ผู้ปกครองปล่อยให้ลูกได้เล่นและส่งเสริมด้วยการสอนลูกเล่นอย่างถูกวิธีตามวัย เช่น ฝึกให้ลูกหัดเดิน ฝึกให้ลูกหัดพูด ให้ลูกได้เล่นกับของเล่นเสริมพัฒนาการที่หลากหลาย พอลูกเข้าเรียนก็ให้เล่นกับเพื่อน ฯลฯ เท่านั้น ก็ทำให้ลูกได้เพลิดเพลิน มีความสุขกับการเล่น และมีส่วนช่วยพัฒนาการ มี PQ ที่ดี ส่งผลให้เกิดคุณสมบัติที่ดีในตัวเอง คือเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต โดยเฉพาะเรื่องการทำงานที่มีประสิทธิภาพได้ **สร้าง “ความฉลาด” ที่เกิดจากการเล่น**

การเล่นสำหรับเด็กก็คือการเรียนรู้อย่างหนึ่ง สำหรับวัยเด็กพ่อแม่คือของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับลูก โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาสมอง และเพิ่มประสิทธิภาพและศักยภาพสมอง ยิ่งเล่นมากยิ่งฉลาดมาก มี PQ สูง เมื่อลูกโตขึ้นอยู่ในวัยเรียน กิจกรรมการเล่นก็ย่อมมีมากขึ้นตามวัย การเพิ่มโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการเล่น การใช้ชีวิตวัยเด็กให้สมดุลก็จะทำให้ได้พัฒนาการที่ดีตามช่วงวัย ได้ทักษะทางสังคม รู้จักการปรับตัวช่วยเหลือผู้อื่น และมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ PQ

1 การเล่นช่วยพัฒนาทักษะหลากหลายและกระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่ ๆ และมีส่วนเชื่อมโยงต่อการพัฒนา CQ (ความฉลาดด้านความคิดสร้างสรรค์)

เช่น การเล่นเลโก้ต่อเป็นรูปทรงต่าง ๆ การวาดภาพ การเล่นแปรงโดว์ เล่นจิกซอว์ การเล่นบทบาทสมมุติ ฯลฯ ก็จะก่อให้เกิดจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ การสร้างกลยุทธ์ การแก้ปัญหา การเล่นซ้ำ ๆ ทำให้เกิดการฝึกฝน เมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะสามารถคิดวางแผน มีวิธี สามารถแก้ปัญหาต่ออุปสรรคได้



2 การเล่นมีส่วนเชื่อมโยงต่อการพัฒนา SQ (ความฉลาดในการเข้าสังคม) ช่วยให้เด็กมีทักษะทางสังคม

จากการได้เล่นกับเพื่อนกับพี่น้อง รู้จักการปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี รู้จักแบ่งปัน ถ้อยทีถ้อยอาศัย การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝันในระหว่างเล่น ทำให้เด็กรู้จักวางตัวได้อย่างเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ รู้จักคิดวิเคราะห์ต่อการเข้าสังคมในอนาคตได้ ทำให้ได้รับความไว้วางใจจากคนหมู่มาก

3 การเล่นทำให้เด็กรู้จักกับการคิดแก้ไขปัญหา ฝ่าฟันกับอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้

เป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่เชื่อมโยงกับการพัฒนา AQ (ความฉลาดในการแก้ปัญหา) ด้วยเช่นกัน เมื่อโตขึ้น หากต้องประสบความผิดหวังก็ไม่คิดย่อท้อ มีความพยายามควบคุมสถานการณ์ สามารถแก้ไขปัญหา แก้ไขสถานการณ์ด้วยตัวเองได้ และเมื่อลูกผ่านด่านอุปสรรคสำเร็จ ก็ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

4 การเล่นทำให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ สิ่งใหม่ ๆ รู้จักกล้าแสดงออก

เช่น การเล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ส่งผลทำให้เด็ก ๆ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีความสุข ซึ่งมีส่วนทำให้สมองเจริญเติบโต นำไปสู่การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี

5 การเล่นที่ใช้ร่างกายเคลื่อนไหว สิ่งที่ได้ก็จะได้รับก็คือพัฒนาการในส่วนต่าง ๆ

เช่น พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่จากการขยับแขน ขา เคลื่อนไหว เดิน วิ่ง ปีนป่าย กระโดดไปมา ฯลฯ พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กจากการใช้นิ้วจับของเล่น การทำงานประสานระหว่างมือ สายตา ได้อย่างแม่นยำ การเล่นกีฬาต่าง ๆ จะมีส่วนดีต่อสุขภาพแข็งแรง ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี และทำให้ลูกได้เรียนรู้กติกาในการเล่นร่วมกับผู้อื่น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ PQ (ต่อ)

- 6** การเล่นนอกจากมีส่วนช่วยเพิ่มความฉลาด มีพัฒนาการด้านสมอง ยังนำไปสู่พัฒนาการด้าน **Executive Function หรือ EF** รวมถึงมีส่วนเชื่อมโยงต่อพัฒนาการด้าน EQ (ความฉลาดทางอารมณ์) ที่จะส่งผลอารมณ์และจิตใจของลูก ทำให้เป็นเด็กที่มีความสุข

วิธีเล่นเสริม PQ

มีวิธีการเล่นและเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การเล่นกับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน เล่นของเล่นเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย เช่น เลโก้ จิกซอว์ บอร์ดเกม แบงโดว์ แฟลชการ์ด เครื่องดนตรี ชุด DIY สมุดภาพระบายสี หนังสือนิทาน ตุ๊กตา หุ่นยนต์ เป็นต้น แม้แต่กิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี เต้นรำ กีฬา ฯลฯ ก็มีส่วนช่วยเพิ่ม PQ ทำให้ลูกฉลาด เพิ่มทักษะ ส่งเสริมความรู้ และจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ในตัวเด็กได้เป็นอย่างดี ยิ่งได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบแล้วก็ยิ่งพัฒนาความฉลาดและทำให้มีความสุขควบคู่ด้วย

อ้างอิง

● **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543).**

คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

● **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551).**

รายงานการอบรม เรื่อง การสร้างเสริมความหยุ่นตัว เพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นำร่อง. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.

● **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552).**

5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ RQ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.กรมสุขภาพจิต.

● **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559).**

เชอมนันเด็กไทย ไอคิวดี อีคิวเด่น “การสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในเด็กไทยระดับศึกษาปีที่ 1 พ.ศ. 2559”. มปท; 2559 [เข้าถึงเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563]. <https://doc.dmh.go.th/report/compare/iqueq.pdf>

● **สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2554).**

เอกสารประกอบการสำรวจระดับสติปัญญา ปี 2554 “ร่วมสร้างสมอง เด็กไทยให้ฉลาด”. มปท; มปป [เข้าถึงเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563].

เข้าถึงได้จาก: <http://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=244>.

● **สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2558).**

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บียอนด์ ฟับลิชซิ่ง จำกัด, 2558. 56 หน้า

● **สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2563).**

คู่มือโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บียอนด์ ฟับลิชซิ่ง จำกัด, 2558. 125 หน้า

● **ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. (2547).**

MQ เด็กกับสติปัญญาทางศีลธรรม ทางรอดของมนุษยชาติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานวิทยทรัพยากร.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

