

พัฒนาการด้านอารมณ์



พัฒนาการด้านอารมณ์

ประกอบด้วย

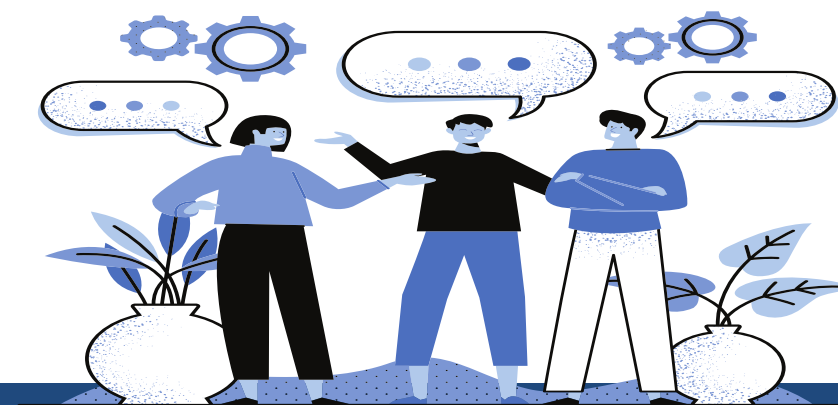
1. ความหมายของอารมณ์
2. องค์ประกอบของอารมณ์
3. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์
4. การวัดอารมณ์
5. ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์
6. เทคนิคและการจัดการปัญหาทางด้านอารมณ์
7. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



1. ความหมาย

อารมณ์ (Emotion) หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. **อารมณ์สุข** คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง
 2. **อารมณ์ทุกข์** คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง
- ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น



1.ความหมาย (ต่อ)

กล่าวโดยสรุป

อารมณ์ (Emotion) หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์กับความรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ และยากแก่การแยกแยะว่าอันไหนเป็น **ความรู้สึก (Feeling)** อันไหนเป็น **อารมณ์ (Emotion)** เพราะเป็นภาวะการณที่ต่อเนื่องกันจากรู้สึกที่ธรรมดาไปจนถึงรู้สึกรุนแรงที่สุด



2. องค์ประกอบของอารมณ์

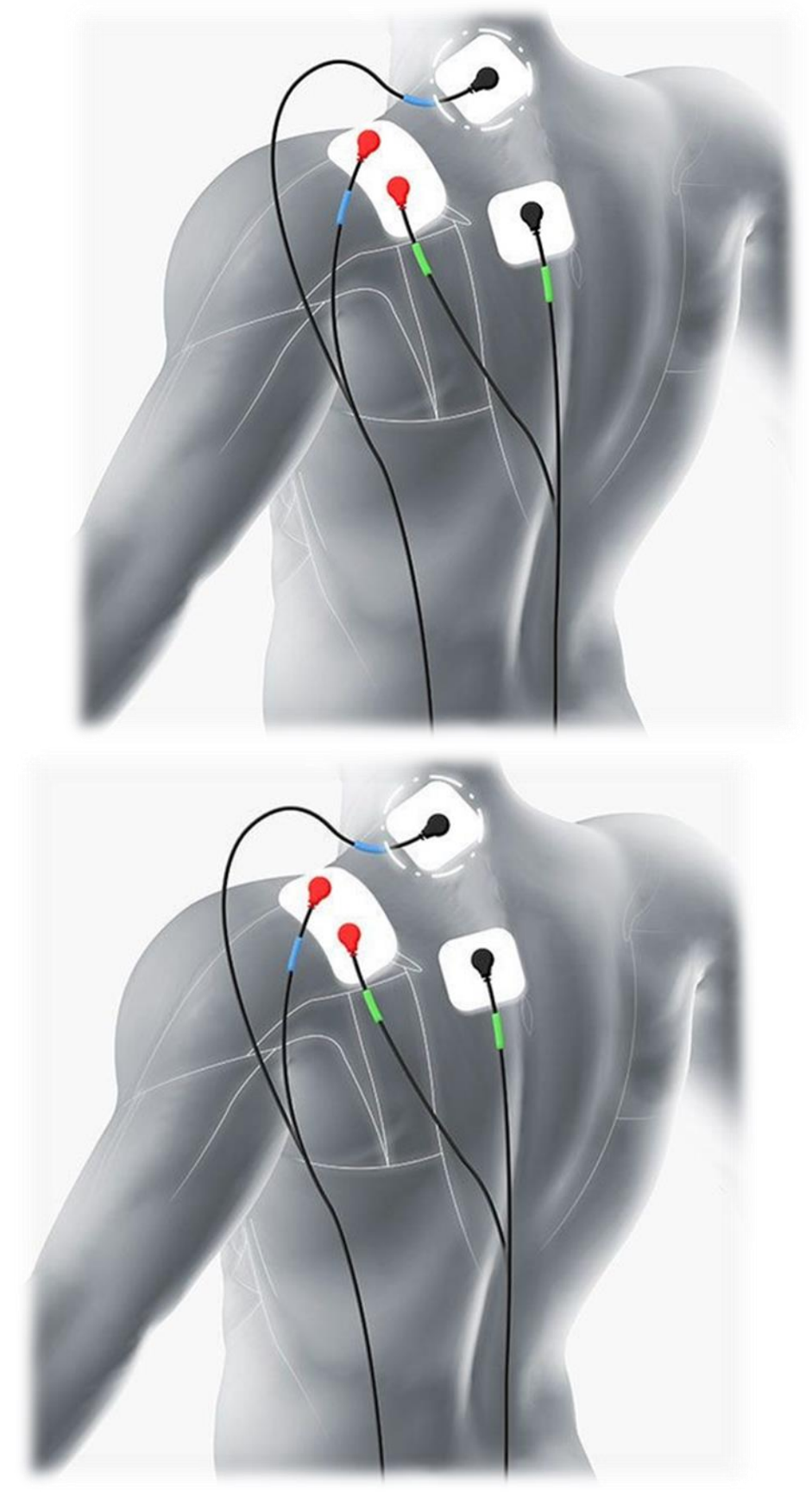
อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ด้านสรีระ (Physiological dimension)
2. ด้านการนึกคิด (Cognitive dimension)
3. ด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension)



องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension)

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือ ไบโพรนอนผิว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุด คือ อารมณ์กลัว และ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลีนจากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธ จะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน นอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)



องค์ประกอบทางการนึกคิด (Cognitive dimension)

หมายถึง การมีปฏิกริยาจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลัง
เป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ -ไม่ชอบ หรือ
ถูกใจ- ไม่ถูกใจ เป็นต้น

องค์ประกอบทางการมีประสบการณ์ (Experiential dimension)

หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป



อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น อาจสังเกตเห็นจากพฤติกรรมที่มีไ้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายไ้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไ้เหมือนกัน เช่น การแลบลิ้นไ้ บางกลุ่มคนจะถือว่าเป็นการท้าทาย แต่ในสังคมจีน ถือว่าเป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจ หรือประหลาดใจ เป็นต้น อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่า **อารมณ์แรกของมนุษย์นั้น คือ อารมณ์ตื่นเต้น** ทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียง อารมณ์เศร้า และอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ **อารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกว่าตนถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลา** ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตน ไ้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมแต่ละแห่งไ้กำหนดไว้ จะทำไ้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไ้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น



3. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physical Changes on Emotion) เมื่อเกิดอารมณ์เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอันสลับซับซ้อนของระบบประสาทส่วนกลาง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติ และการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อ นักจิตวิทยาที่มีความสนใจทำการศึกษาและพบว่าขณะมีอารมณ์ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

3.1 การนำไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Galvanic Skin Response)

3.2 การไหลของโลหิต (Blood Distribution)

3.3 การเต้นของหัวใจ (Heart Rate)

3.4 การหายใจ (Respiratory)

3.5 การเปลี่ยนแปลงของม่านตาดำ (Pupillary Response)

3.6 ปฏิกริยาที่ต่อมน้ำลาย (Salivary Secretion)

3.7 การขนลุก (Pilomotor Response)

3.8 การเปลี่ยนแปลงภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ (Gastrointestinal Motility)

3.9 การเกร็งตัวและสั่นของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension and Tremor)

3.10 เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนผสมของโลหิต (Blood Composition)

1) การนำไฟฟ้าที่ผิวหนัง

ในปี ค.ศ. 1888 นักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศสได้ทำการทดลองโดยเอา electrode ไปวางบนผิวหนังแล้วต่อไปยังกัลวานอมิเตอร์ เมื่อวาง electrode ไว้บนฝ่ามือนักศึกษาชายแล้วให้เขาสะกดชื่อคนรักของเขา ขณะที่เขาตื่นเต้นเมื่อสะกดชื่อและนึกถึงคนรัก เข็มของกัลวานอมิเตอร์จะส่ายผิดปกติ แสดงว่าพลังงานไฟฟ้าบนผิวหนังเพิ่มขึ้น

Skin



2) การไหลของโลหิต

Blood

เมื่อเกิดอาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความดันของโลหิตและการไหลเวียนของโลหิตตามผิวหนังและร่างกาย เช่น เมื่ออายก็จะหน้าแดง เวลาโกรธจัดหน้าแดง คอแดง การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เกิดขึ้นจากเส้นเลือดฝอยบริเวณผิวหนังตรงนั้นขยายตัว และเลือดถูกส่งไปหล่อเลี้ยงบริเวณผิวหนังมากขึ้น อาการตรงกันข้ามคือคนที่มีความกลัวหรือตกใจเส้นเลือดจะหดตัว เลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณนั้นจะน้อยกว่าและเห็นได้ชัดว่าหน้าซีด



3) การเต้นของหัวใจ

หัวใจจะเต้นเร็วและแรงเมื่อคนเกิด
อารมณ์ตื่นเต้น หัวใจเต้นแรงเป็น
สัญญาณที่แสดงให้สังเกตเห็นได้ง่าย
เมื่อคนเกิดอารมณ์



4) การหายใจ

อัตราการหายใจเข้าออกและการ
หายใจลึกซึ้งให้เห็นถึงการเกิดอารมณ์
โดยเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความ
ขัดแย้งภายในใจบางที่หายใจไม่ออก
บางที่ก็ถอนหายใจ

5) การเปลี่ยนแปลงของม่านตาดำ

ม่านตาดำมักจะขยายกว้างเมื่อคนมีอารมณ์โกรธ หรือ
เจ็บปวด หรือตื่นเต้น และหดตัวเมื่อมีอารมณ์เศร้า



6) ปฏิกริยาที่ต่อมน้ำลาย

จากผลการทดลองพบว่า เมื่อเกิดอาการตื่นเต้นจะรู้สึกรอคอยแห้ง เพราะต่อมน้ำลายผลิตปริมาณน้ำลายลดลงและขับออกมาน้อยลง

7) การขนลุก

เมื่อเกิดอารมณ์บางอย่างทำให้เส้นขนตามตัวและเส้นผมลุกขึ้น

8) การเปลี่ยนแปลงภายในกระเพาะอาหารและลำไส้

ตรวจสอบด้วยวิธี X-ray และวิธีใส่ลูกโป่งในกระเพาะอาหาร เพื่อจะดูการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อเกิดอารมณ์รุนแรง พบว่าการเปลี่ยนแปลง บางครั้งทำให้มีการคลื่นไส้หรือท้องเสีย บางคนที่มีอารมณ์ค้างหรือตึงเครียดนาน ๆ จะทำให้ผนังกระเพาะอาหารและลำไส้เกร็ง อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

9) การเกร็งตัวและสั่นของกล้ามเนื้อ

เมื่อคนเกิดอาการรุนแรง เช่น อาการโกรธ อาจเกิดอาการเกร็งตัว และอาการสั่นของกล้ามเนื้อหรือบางครั้งถึงขั้นตัวแข็งที่อจน กระตุกกระตักไม่ได้



10) การเปลี่ยนแปลงส่วนผสมของโลหิต

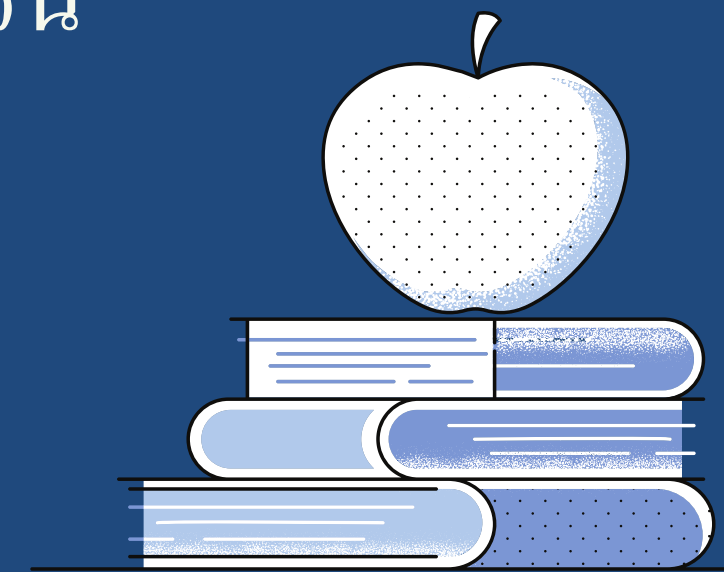
เมื่อเกิดอาการนั้น ต่อมไร้ท่อ คือ Adrenal Medulla จะทำงานเพิ่มขึ้น โดยฉีดฮอร์โมนมากกว่าปกติ ทำให้ส่วนผสมของโลหิต ปริมาณน้ำตาลในเลือดและความสมดุลของกรดและด่างเปลี่ยนแปลง ฮอร์โมนที่ต่อม Adrenal Medulla มี 2 ชนิด คือ adrenalin และ nonadrenalin

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นอย่างอิสระ แต่จะเกิดจากอิทธิพลของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

ระบบประสาท Sympathetic division and Parasympathetic division อยู่ที่อวัยวะเดียวกัน แต่ทำหน้าที่ตรงกันข้ามกัน

- Sympathetic division จะเป็นตัวเร่งให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยา เช่น ทำให้หัวใจเต้นเร็ว
- Parasympathetic division ทำให้ปฏิกิริยาคืนสู่สภาพปกติ คือ ทำให้หัวใจเต้นปกติ

ระบบประสาทส่วนกลาง เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ทำให้หน้าตาบูดเบี้ยว ตัวสั่น เป็นต้น



4. การวัดอารมณ์

เมื่อต้องการวัดอารมณ์บางอย่างในบางโอกาสจึงใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

- ◆ **เครื่องมือจับเท็จ (The Lie Detector)** เมื่อบุคคลถูกกล่าวหาว่าทำความผิด ขณะที่เขาถูกสอบสวน โดยใช้เครื่องมือจับเท็จ เครื่องมือจะบันทึกการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น การหายใจ ความดันโลหิต และการเปลี่ยนแปลงกระแสไฟฟ้าบนผิวหนัง กรณีที่ผู้ถูกทดสอบพยายามปิดบังความรู้สึกและบางครั้งมีอาการ Psychosomatic Disorder จึงอ่านบันทึกถูกต้องได้ยาก
- ◆ **เครื่องตรวจคลื่นสมอง (Electroencephalogram: EEG)** ใช้การตรวจคลื่นสมอง เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าชนิดหนึ่งกระจายออกมาจากสมองในลักษณะของกัมมันตภาพ เรียกว่า Electroencephalogram วิธีการคือ นำ Electrode 2 ตัว มาวางที่ศีรษะอันหนึ่งวางที่ท้ายทอยอีกอันหนึ่งตรงไหนก็ได้ ที่วาง Electrode ต้องโกนผมทิ้งและต่อ Electrode เครื่องมือบันทึกจะบันทึกเป็นกราฟคลื่นชุดแรกมีความถี่ประมาณ 10 ครั้งต่อ 1 วินาที และกำลังประมาณ 100 ไมโคร โวลท์และเรียกคลื่นสมองครั้งแรกที่พบว่าแอลฟา เมื่อเวลาปกติคลื่นสมองจะเป็นอย่างหนึ่ง เวลานอนหลับจะเป็นอีกอย่าง และเมื่อเวลามีอาการจะเปลี่ยนเป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่ง

นักจิตวิทยาค้นพบว่าคลื่นสมองของคนหนึ่งจะเหมือนกันทุกครั้ง และบุคคลสองคนที่เป็นฝาแฝดแท้ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกันมาก

ในคนคนเดียวคลื่นสมองจะแตกต่างกันถ้าวาง Electrode ต่างที่กัน

5. ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์

การพัฒนาการทางด้านอารมณ์ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยจะแสดงอารมณ์ออกมาตามประสบการณ์และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ดังนี้

- 5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และจิตใจ
- 5.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์
- 5.3 ลักษณะพัฒนาการทางด้านจิตใจ
- 5.4 ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ



5. ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ต่อ)

5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์เป็นสภาวะด้านจิตใจที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายในร่างกาย หรือ สิ่งเร้าภายนอก เช่น ความต้องการ เป็นต้น อารมณ์เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากกระบวนการทางด้านจิตใจ ทำให้มนุษย์มีการรับรู้ตามสภาพแวดล้อมที่ปรากฏขึ้นจริง

5.1.1 กระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ มี 3 ขั้นตอน คือ

- ♣ การรับรู้สิ่งเร้า
- ♣ เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์จากสิ่งเร้า
- ♣ เกิดพฤติกรรมตามการรับรู้และอารมณ์

5.1.2 เมื่อเกิดความรู้สึกและอารมณ์ปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย

จะมีการตอบสนองโดยอวัยวะจะทำงานร่วมกัน 3 ส่วน

≈ ระบบประสาทส่วนกลาง คือ สมองและ ไขสันหลัง

≈ ระบบประสาทอัตโนมัติ คือ ระบบซิมพาเทติก และ พาราซิมพาเทติก

≈ การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย

5. ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ต่อ)

5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และจิตใจ (ต่อ)

5.1.3 การจำแนกลักษณะการแสดงอารมณ์ได้ 10 ลักษณะ คือ

- | | |
|---|--|
| 1) ความรู้สึกสนใจและตื่นเต้น (Interest and Excitement) | 2) ความรู้สึกปิติยินดี (Joy) |
| 3) ความรู้สึกประหลาดใจ (Surprise) | 4) ความรู้สึกเศร้าและทันทุกข์ทรมานหรือกลัดกลุ้ม (Distress and Anguish) |
| 5) ความรู้สึกโกรธ (Anger) | 6) ความรู้สึกชิงชังน่าขยะแขยง หรือความน่ารังเกียจ (Disgust) |
| 7) ความรู้สึกถูกสบประมาท (Contempt) | 8) ความรู้สึกกลัว (Fear) |
| 9) ความรู้สึกอับอาย ความละอายใจ หรือความขายหน้า (Shame) | 10) ความรู้สึกผิด (Guilt) |

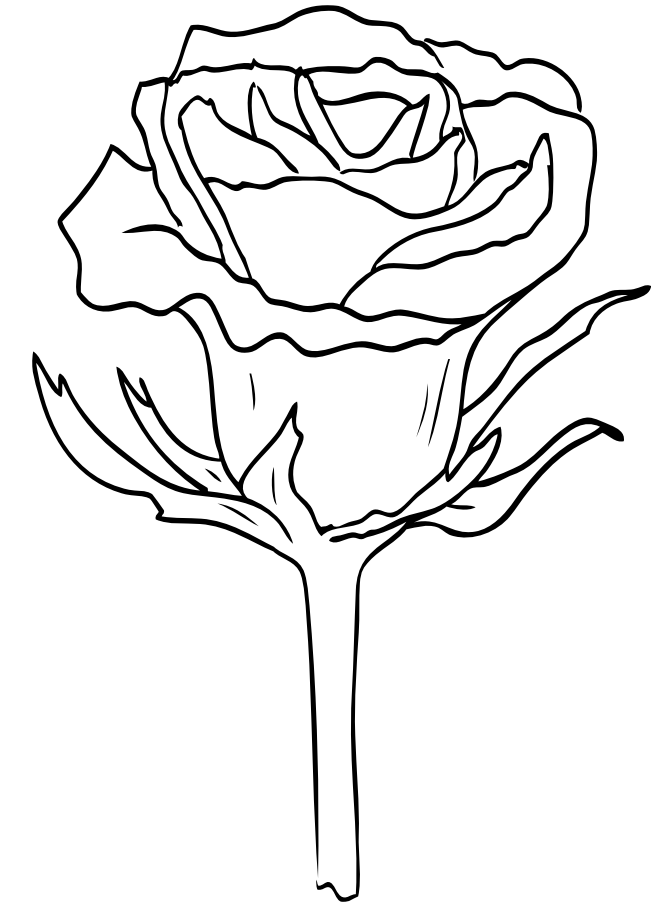
นอกจากนั้นการแสดงออกทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับมาจากการเรียนรู้ โดยการสังเกต เช่น เมื่อลูกพืชมมีอาการโกรธจะมีอาการหัวใจเต้นเร็วหน้าแดง เอะอะอาละวาด ทำลายขว้างปาสิ่งของใกล้ตัว ส่วนวัย 1 เมื่อมีอาการโกรธจะเงยและเดินหนีไปจากเหตุการณ์นั้น ๆ เป็นต้น

5.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์

หมายถึง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกทางด้านอารมณ์ รวมถึงความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นด้วย

5.2.1 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ จะเห็นได้จากพัฒนาการของมนุษย์ ดังนี้

แรกเกิด	เด็กจะร้องไห้เมื่อหิว
อายุ 4 – 6 สัปดาห์	จะยิ้มเมื่อมีคนมาพูดคุยด้วย
อายุ 3 – 4 เดือน	เริ่มแสดงอารมณ์โกรธ ความประหลาดใจ และรู้สึกเศร้า
อายุ 6 – 8 เดือน	เริ่มแสดงความรู้สึกกลัว รู้สึกละอาย ขี้อาย
ภายในอายุ 2 ปี	จะมีอารมณ์ถูกสับสนประมาท และความรู้สึกผิดขึ้น



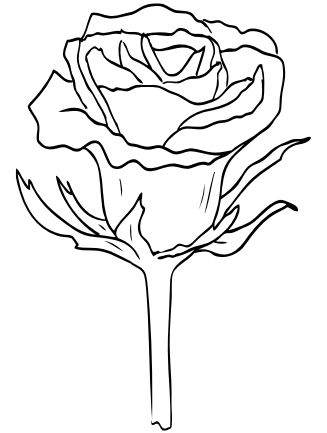
5.2.2 วิธีการช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ดี มีดังนี้

- 1) ให้เด็กได้เล่นและฝึกฝนการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เด็กมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- 2) ให้เด็กได้เข้าอบรมหรือเข้ากลุ่ม เพราะจะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะช่วยให้เกิดความมั่นใจและมีความสุข
- 3) ให้เด็กฝึกกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การวาดหรือการปั้น หรืองานศิลปะต่าง ๆ เพราะกิจกรรมเกี่ยวกับงานสร้างสรรค์ช่วยปรับอารมณ์ของเด็กได้ดี
- 4) ให้เด็กเลียนแบบจากตัวแบบที่ดี
- 5) ให้เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความเหมาะสม

5.3 ลักษณะพัฒนาการทางด้านจิตใจ

ซึ่งเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางด้านจริยธรรมของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูภายในครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่ง เช่น การมีความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีจิตใจโอบอ้อมอารี รู้จักให้ เป็นต้น เด็กจะมีลักษณะพัฒนาการทางด้านจิตใจแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับโอกาสที่เด็กได้รับจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมในสังคมว่ามีส่วนสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านจิตใจในรูปแบบใด

ดังนั้นการพัฒนาการทางด้านจิตใจ จึงเป็นลักษณะของความรู้สึกภายในจิตใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยมีการตอบสนอง 2 ลักษณะ คือ **ลักษณะที่สังคมยอมรับ** จะมีการตอบสนองในทางที่ดี มีความถูกต้องเหมาะสม และ **ลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ**



พัฒนาการทางด้านจิตใจจะเห็นได้จากพัฒนาการของมนุษย์ ดังนี้

- ระยะเวลาแรกคลอด พัฒนาการทางด้านจิตใจยังไม่เกิดขึ้น เด็กจะไปปฏิบัติกิจกรรมที่สอดคล้องตามธรรมชาติ
- อายุ 3 ปีแรก เริ่มเลียนแบบพฤติกรรมจากผู้ใกล้ชิด บางครั้งเด็กแสดงพฤติกรรมไม่ถูกต้อง เพราะยังไม่เข้าใจในพฤติกรรมที่ตนได้กระทำ คิดว่าผู้ใหญ่ทำเป็นพฤติกรรมที่ดี
- อายุ 3 – 6 ปี พัฒนาการทางด้านจิตใจจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะเด็กสามารถเข้าใจคำพูดที่มีความหมาย มีความชัดเจน มีการรับรู้ได้ดี ยิ่งกว่านั้นเด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็นมาจึงทำให้พัฒนาการทางด้านจิตใจเกิดขึ้นได้

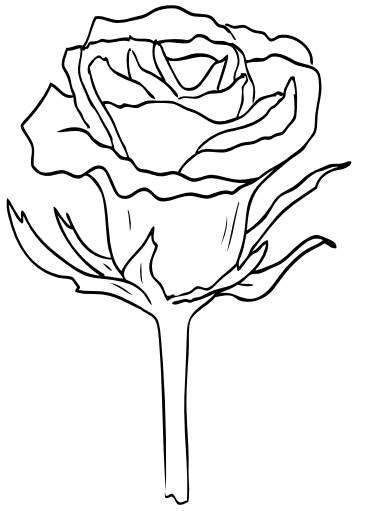
ดังนั้นหลักการสำคัญของพัฒนาการทางด้านจิตใจ คือ วัย 6 ปีแรกของชีวิตนั้น เด็กควรได้รับการวางพื้นฐานทางด้านจิตใจที่ดีงาม เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ

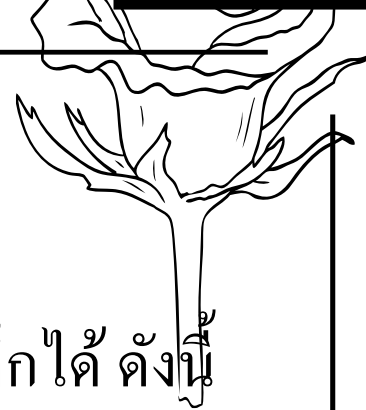
5.4.1 ลักษณะการถ่ายทอดทางพันธุกรรม สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดจากบิดามารดา เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ จะถูกถ่ายทอดผ่านยีนพอ ๆ กับลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสูง สีผม ฯลฯ คล้าย ๆ กับพ่อและแม่

5.4.2 การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับจากครอบครัว จะมีผลต่ออารมณ์และจิตใจของเด็ก ดังต่อไปนี้

- 1) บรรยากาศในการอบรมเลี้ยงดูและวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กของแต่ละครอบครัว
- 2) ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น ครอบครัวมีความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกที่ดี จะทำให้ลูกมีความสุข เป็นต้น
- 3) ความสม่ำเสมอและคงที่ในการอบรมเลี้ยงดู ถ้าพ่อแม่ไม่มีความคงที่ในการอบรมเลี้ยงดู จะมีผลทำให้เด็กมีขาดแนวทางที่ถูกต้อง
- 4) สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของเด็กได้ เช่น เด็กที่มาจากครอบครัวฐานะยากจน พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับเด็ก ทำให้เด็กมีโอกาสถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ หรือเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี พ่อแม่จะใช้เงินสนับสนุนเพื่อให้เด็กได้รับแรงเสริมต่าง ๆ มากมาย ซึ่งอาจทำให้เด็กมีนิสัยชอบเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น
- 5) แหล่งที่ตั้งของครอบครัว เด็กที่อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม มีผู้คนอาศัยอยู่อย่างแออัด มีความจำเป็นที่ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด ทำให้ลักษณะทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กกลุ่มนี้แตกต่างจากกลุ่มที่มีแหล่งที่ตั้งของครอบครัวอยู่ในทำเลที่ดี หรือเด็กที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครจะเกิดความรู้สึกเครียดมากกว่าเด็กต่างจังหวัด เนื่องจากต้องออกจากบ้านไปโรงเรียนแต่เช้ามีค รับประทานอาหารในรถยนต์ เป็นต้น
- 6) การโยกย้ายของครอบครัว ครอบครัวที่ต้องมีการโยกย้ายตลอดเวลา ทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัวทางด้านการเรียน การคบเพื่อน การเข้าสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของเด็กได้



5.4 ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ (ต่อ)



5.4.3 ลักษณะทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่ได้รับจากสังคม ลักษณะทางสังคมที่แตกต่างกันย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของเด็กได้ ดังนี้

1) **กลุ่มสังคม** สภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น จากครอบครัวใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว สภาพสังคมปัจจุบันดำเนินชีวิตในลักษณะที่เร่งรีบ ต้องช่วยเหลือตนเอง ถ้ามีโอกาสนั่งเล่นกับเพื่อนหรือเข้าสังคมนอกครอบครัว จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมที่ดี ซึ่งก่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กได้

2) **เจตคติของคนในสังคม** ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบของคนในสังคมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นตัวแบบให้กับเด็กและมีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กโดยตรง ถ้าคนในสังคมแสดงความรู้สึกชอบในสิ่งใด จะมีผลทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเข้าไปใกล้หรือแสดงพฤติกรรมในทางที่สนับสนุนด้วย

3) **ค่านิยมของคนในสังคมที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ** คนในสังคมไทยมีความเชื่อว่า พฤติกรรมการแสดงออกในด้านความสุภาพเรียบร้อย การเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ การรู้จักกาลเทศะ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ดี ถ้าเด็กสามารถปฏิบัติตามค่านิยมที่สังคมได้กำหนดไว้ ย่อมมีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจได้เช่นกัน

4) **ระบบการปกครอง วัฒนธรรม ประเพณีของแต่ละสังคม** ในแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละสังคมจะมีระบบการปกครอง วัฒนธรรม ประเพณีที่มีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง ถ้าเด็กสามารถเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับระบบการปกครอง วัฒนธรรม ประเพณีของแต่ละแห่งได้แล้วย่อมทำให้เด็กมีความสุข อย่างไรก็ตามแม้ว่าระบบการปกครอง วัฒนธรรม ประเพณีดังกล่าวจะเป็นอิทธิพลภายนอกของตัวเด็กก็ตาม แต่ก็ส่งต่อการพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กได้เช่นกัน

5.4 ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ (ต่อ)

5.4.4 ลักษณะของเด็ก สิ่งหลักที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจนั้น คือ ตัวของเด็กเอง ลักษณะของเด็กประกอบด้วย

1) การได้รับสารพิษบางอย่าง เช่น กัญชา จะทำให้สนุกสนาน ร่าเริงหัวเราะง่าย เฮโรอีน ฝิ่น จะมีพฤติกรรมสงบเงียบ เป็นต้น

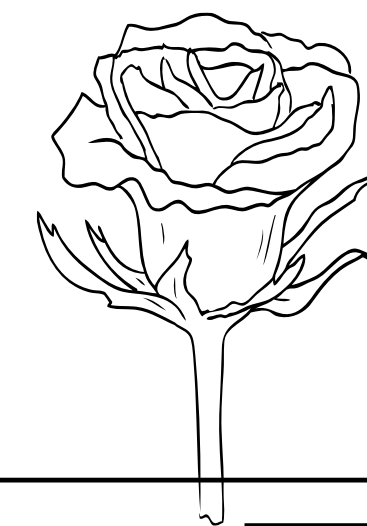
2) การเลียนแบบทางด้านอารมณ์ของบุคคลอื่น เช่น พ่อแม่ก้าวร้าว เด็กจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

3) ความต้องการที่เพิ่มขึ้น ลักษณะความต้องการเพิ่มขึ้นตามพัฒนาการดังนี้

(1) ภายใน 6 ปีแรก ต้องการแสดงว่าตนเหนือกว่าผู้อื่น เรียกร้องความสนใจและให้ผู้อื่นยอมรับ สนใจตนเองเพียงผู้เดียว

(2) อายุ 6 ปีขึ้นไป จะเรียนรู้การเอาใจผู้อื่น ต้องการอิสระจากผู้ใหญ่ สามารถพึ่งพาตนเอง ให้มีผู้ยอมรับตนเข้าร่วมกลุ่ม มีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม เมื่อเด็กประสบความสำเร็จ จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ อบอุนใจ ไม่ว่าเหว่ หงอยเหงา

4) ความสามารถทางด้านร่างกายและมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น เมื่อเด็กสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้ทำงานประสานกันตามความต้องการของตนได้ มีความเข้าใจและรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีความเข้าใจว่าทุกคนมีความสามารถต่างกัน จะมีผลทำให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น บางครั้งจะมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ผิดพลาดของผู้อื่นได้เช่นกัน จะทำให้เด็กมีอารมณ์ที่ร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน สนุกสนาน



1 การจัดการ
กับอารมณ์

2 ทักษะทางอารมณ์
ขั้นพื้นฐาน

เทคนิคและการจัดการ
ปัญหาทางด้าน
อารมณ์

3 การควบคุม
อารมณ์และ
การจัดการอารมณ์

4 เทคนิคการจัดการ
อารมณ์



1 การจัดการ กับอารมณ์

"การจัดการอารมณ์" **ด้วยการรู้จักอารมณ์ของตนเอง** เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นมา ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางสติปัญญามิได้เป็นปัจจัยชี้ขาดในการไปถึงซึ่งความสำเร็จในชีวิตของเรา การประสพกับ ความสำเร็จ ความสุขในชีวิตของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ อีกมากมายทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ในแง่ของปัจจัยภายในนั้น การมีทักษะอารมณ์ที่ดี เป็นสิ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อน หรือบางครั้งอาจจะมากกว่าการมีสติปัญญาที่ดี ดังตัวอย่างที่มักพบเห็นได้ทั่วไปว่า บางคนมีการศึกษาสูง แต่เมื่อตกอยู่ภายใต้การกดดันทางอารมณ์กลับทำสิ่งที่ไม่น่ากระทำ จนเกิดความเสียหายต่อตนเอง และผู้อื่นจนมีคำพูดที่กล่าวว่า คนฉลาดทำเรื่องโง่ ๆ นี้ได้อย่างไร

ทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่ควรฝึกฝน มีดังนี้

2.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันว่าอารมณ์ของตนเองในแต่ละขณะนั้นเป็นอย่างไรรู้สึกอย่างไรรู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มองอารมณ์ตนเองออกว่าเป็นอย่างไร เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งกระบวนการที่เป็นสิ่งผิดเกิดขึ้น

2.2 ยอมรับอารมณ์ของตนเอง ขั้นตอนนี้เป็นการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น มีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด จะเห็นว่าการยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบเป็นเรื่องไม่ง่าย เช่น เรามีความอิจฉาที่เพื่อนประสบความสำเร็จ **การยอมรับอารมณ์จะนำไปสู่การหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมขึ้น**

2.3 การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ฉุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเรา แต่เมื่อไหร่จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นผู้ที่มีความสามารถจะยอมควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในขอบเขตและรู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

2 ทักษะทางอารมณ์
ขั้นพื้นฐาน

ทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่ควรฝึกฝน มีดังนี้

2.4 เติมพลังใจให้ตนเอง การเติมพลังใจจิตใจของตนเองเป็นการส่งเสริมพื้นอารมณ์ให้อยู่ในระดับบวก เช่น การเปลี่ยนหัวหน้างานใหม่ ซึ่งไม่ค่อยรับฟังหรือเห็นความสำคัญของเราเหมือนแต่ก่อน แนวทางในการแก้ไขคือการทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ดี มีผลงานให้หัวหน้ารู้สึกที่เราไว้วางใจได้ เป็นต้น

2.5 มีเจตคติและความคิดในเชิงบวก เจตคติและความคิดมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะอารมณ์อย่างแยกกันไม่ออก ในทางพุทธศาสนากล่าวว่าการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ "คิดดี ย่อมพูดดี ทำดี" คือการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมอื่นที่ต่างไปจากเติมฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขันฝึกคิดหรือมองสิ่งต่างๆ ในหลายๆ แง่มุมจะทำให้เราไม่ติดกรอบ หรือติดกับมายาคติที่สร้างขึ้น

2.6 การรู้สึกดีต่อตนเอง มีความรู้สึกพึงพอใจกับสภาพปัจจุบัน ไม่จำเป็นต้องมีเงินทองหรือมีความสะดวกสบายมากมาย อาจไม่ใช่คนฉลาดหรือเก่งแต่เขายอมรับตัวเองโดยไม่รู้สึกเสียหน้าหรือตีโพยตีพายว่าคนไม่เข้าใจตนเอง หรือโทษโน่นโทษนี่ ไม่วิตกกังวลที่ตนเองไม่สมบูรณ์แบบเข้าใจดีว่าคนเราย่อมมีจุดเด่นจุดด้อยในแต่ละด้านแตกต่างกันไป

2 ทักษะทางอารมณ์
ขั้นพื้นฐาน

เมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารู้สึกอย่างไรบ้างในแต่ละวัน เราควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือระลึกอยู่เสมออย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ควรใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้รู้เท่าทัน และไมตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเรา ไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

3.1 มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น วิตกกังวล โกรธ อิจฉา ริษยา การใช้อารมณ์ของคนหากใช้เล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ "สติ" เข้ามาช่วยในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้ปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป อาจทำให้ปัญหาต่าง ๆ เลวร้ายลงได้เช่นกัน

3.2 ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดย การตำหนิดูดา แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน" หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดย การทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำให้ลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย" เป็นต้น

3 การควบคุม อารมณ์และ การจัดการอารมณ์

3 การควบคุม
อารมณ์และ
การจัดการอารมณ์

3.3 **ให้อึดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป** หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

3.4 **ใช้การขมใจ** การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและ พยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าขมใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี้ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต้อยตีกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

3.5 **เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไวใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราเคารพนับถือ** การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ใมนานลูกโป่งก็จะแตก

การจัดการอารมณ์เป็นสิ่งที่จะต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น อาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่ช่วยในการฝึกมีดังนี้

4.1 ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเราและบุคคลอื่น หากรู้สึว่าการแสดงออกบางอารมณ์ของตัวเรามีปัญหาควรยอมรับและหาวิธีการแก้ไขการยอมรับอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนเองในเรื่องของอารมณ์

4.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ จะพบว่าเมื่อกระตุ้นทางอารมณ์ ตัวเรามีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร (สิ่งที่เราเคยทำแล้วส่งผลทางลบ) และทำอย่างไร (ปรับการแสดงออกให้ต่างไปจากเดิม และเป็นการแสดงออกที่ส่งผลดีกับตัวเรา) หากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นอีก ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้น ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูง มักแสดงออกตามความเคยชินเดิม

4 เทคนิคการจัดการ
อารมณ์

4.3 ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้นจะผลักให้เราแสดงออกเหมือนเดิมและได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และแสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้ **การฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอ** ให้สามารถติดตามอารมณ์ของตัวเองได้ไม่ว่าร้ายหรือดี เวลาเข้าสู่สถานการณ์ทางอารมณ์จะมีความไวขึ้น เมื่ออารมณ์เริ่มเกิดต้องเริ่มตั้งสติให้ได้ว่าเราตั้งใจจะแสดงออกอย่างไร สถานการณ์แบบนี้ การฝึกเช่นนี้ต้องอาศัยความตั้งใจ **หากฝึกตนเองอยู่เสมอก็จะพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่ดีได้**

4.4 ฝึกการผ่อนคลายตนเอง การกระตุ้นอารมณ์ทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถไขความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมบวก ไขเหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก **เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือ การดึงความสนใจของตัวเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์** เช่น นอนมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคงตีน้อง ทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องไม่รู้เรื่องได้ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูด หน้าตาท่าทางของน้อง อารมณ์ไม่โหจะรุนแรงขึ้นเรื่อง ๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ



4.5 ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณอารมณ์ไม่ค่อยดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เราตั้งใจ หากรู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแยกลง อาจต้องเลือกการออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่บางครั้งเกิดทีไรจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิดใหม่เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ดีคือการแก้ไขให้ปัญหาลุกล่วงไปด้วยดีไม่ใช่การเอาชนะกัน

สรุปอารมณ์ ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วย การจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะ ที่สามารถพัฒนาได้ด้วย วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ทางลบใหม่มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ถือเป็นการพัฒนาตนเองใหม่ มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตด้วย



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษ คือ EQ (Emotional Quotient) และ EI (Emotional Intelligence) มักมีความสัมพันธ์กันและใช้แทนกันในบางครั้ง เมื่อกล่าวถึง

- EI จะเกี่ยวข้องกับโครงสร้างด้านต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์
- EQ มีความหมายเกี่ยวกับผลที่ได้จากการวัดหรือประเมิน EI ซึ่งจะบอกให้ทราบถึงระดับของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และ มีความสุข ประกอบไปด้วย ความดี ความเก่ง และความสุข

4. ความหมายของความฉลาดอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ยังได้มีการพัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์

ประกอบด้วย 3 ประการ คือ **เก่ง ดี มีสุข** โดย

- **เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- **ดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- **มีสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

EQ = ความฉลาดทางอารมณ์

เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้



ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

เข้าใจตนเอง = เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น = เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ = เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไข จัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหา ความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

5. การประเมินความฉลาดอารมณ์

The screenshot shows a web browser window displaying the website rajanukul.go.th/iqeq/index.php?mode=test&group=7. The website header includes the logo for IQ EQ (พัฒนาสติปัญญาเด็กไทย) and the Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Navigation links include หน้าแรก, เกี่ยวกับเรา, บริการ, ข่าวประชาสัมพันธ์, วิชาการ, and ติดต่อเรา. The main content area is titled "แบบทดสอบออนไลน์" and "แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต ที่ผ่านการรับรองจากกรมสุขภาพจิต". It features a sidebar with buttons for "หน้าแรก IQ&EQ", "พัฒนาการลูกน้อย", "โภชนาการลูกรัก", "เกร็ดน่ารู้คุณแม่", "ของเล่นเสริมสร้าง IQ&EQ", "พัฒนาการ IQ&EQ", and "Recommend". The main text describes the Emotional Quotient (EQ) test and includes a table for the assessment.

แบบทดสอบออนไลน์

แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต ที่ผ่านการรับรองจากกรมสุขภาพจิต

แบบทดสอบออนไลน์ด้าน IQ EQ (ย้อนกลับ)
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient :EQ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient :EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ
แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่า บางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด และคำถามต่อไปนี้มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

ข้อ		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ผู้ตาม.pdf

91°F Partly sunny

Search

19:54 26/7/2566

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)

			0	5	10	15	20	25
1.1	ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13-18	-----					
1.2	เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21	-----					
1.3	รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-23	-----					
2.1	มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----					
2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20	-----					
2.3	สัมพันธ์ภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20	-----					
3.1	ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-14	-----					
3.2	พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----					
3.3	สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----					

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)

			0	5	10	15	20	25
1.1	ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14-18	-----					
1.2	เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21	-----					
1.3	รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 18-23	-----					
2.1	มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----					
2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----					
2.3	สัมพันธ์ภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----					
3.1	ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 10-14	-----					
3.2	พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----					
3.3	สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----					

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



ผลการทดสอบ



ลำดับที่	หมวด	เกณฑ์
1	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์	มากกว่าปกติ
2	ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	มากกว่าปกติ
3	ความรับผิดชอบ	ปกติ
4	ความสามารถในการรู้จักตัวเองและมีแรงจูงใจ	ปกติ
5	ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญญา	มากกว่าปกติ
6	คุณมีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น	ปกติ
7	ความภูมิใจในตัวเอง	ปกติ
8	ความพอใจในชีวิต	ปกติ
9	ความสงบสุขทางใจ	มากกว่าปกติ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Quotient :EQ)

สรุปผลคะแนนในแต่ละด้านเปรียบเทียบกับช่วงคะแนนปกติ (อายุ 18-25ปี)

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนที่ได้	ผลที่ได้
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง (ข้อ 1-6)	13-18	14	ปกติ
	1.2 เห็นใจผู้อื่น (ข้อ 7-12)	16-21	18	ปกติ
	1.3 รับผิดชอบ (ข้อ 13-18)	17-23	13	ต่ำกว่าปกติ
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ (ข้อ 19-24)	15-21	15	ปกติ
	2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา (ข้อ 25-30)	14-20	13	ต่ำกว่าปกติ
	2.3 สัมพันธภาพ (ข้อ 31-36)	15-20	14	ต่ำกว่าปกติ
เก่ง	3.1 ภูมิใจในตนเอง (ข้อ 37-40)	9-14	11	ปกติ
	3.2 พอใจชีวิต (ข้อ 41-46)	16-22	14	ต่ำกว่าปกติ
	3.3 สุขสงบทางใจ (ข้อ 47-52)	15-21	14	ต่ำกว่าปกติ

สรุปผลคะแนนในแต่ละด้านเปรียบเทียบกับช่วงคะแนนปกติ (อายุ 26-60ปี)

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนที่ได้	ผลที่ได้
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง (ข้อ 1-6)	14-18	14	ปกติ
	1.2 เห็นใจผู้อื่น (ข้อ 7-12)	16-21	18	ปกติ
	1.3 รับผิดชอบ (ข้อ 13-18)	18-23	13	ต่ำกว่าปกติ
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ (ข้อ 19-24)	16-22	15	ต่ำกว่าปกติ
	2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา (ข้อ 25-30)	15-21	13	ต่ำกว่าปกติ
	2.3 สัมพันธภาพ (ข้อ 31-36)	15-21	14	ต่ำกว่าปกติ
เก่ง	3.1 ภูมิใจในตนเอง (ข้อ 37-40)	10-14	11	ปกติ
	3.2 พอใจชีวิต (ข้อ 41-46)	16-22	14	ต่ำกว่าปกติ
	3.3 สุขสงบทางใจ (ข้อ 47-52)	16-22	14	ต่ำกว่าปกติ

หมายเหตุ คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นให้มากยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดและแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น



ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ เชื่อกันได้จาก 5 อาการนี้



5 อาการของคนที่คุณควรพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างเร่งด่วน

0:15 / 9:30

YouTube

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence; EQ) คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ให้เหมาะสม เพื่อใช้ชีวิตมีความสุข และประสบความสำเร็จ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน

- 1) **การตระหนักรู้ในตนเอง** คือ ความสามารถในการเข้าใจ และรับรู้อารมณ์ของตนเอง
- 2) **การควบคุมตัวเอง** หลังจากรับรู้อารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่มีต่อผู้อื่นแล้ว สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนได้ แล้วแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3) **ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น** คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเช่น การเป็นผู้ฟังที่ดี
- 4) **การเข้าใจผู้อื่น** การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น
- 5) **การจูงใจ** เป็นคนที่มีแรงจูงใจจากภายในมากกว่าแรงจูงใจจากภายนอก เช่น เงิน เป็นต้น

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานสำหรับตนเอง

- 1) **รู้ทัน** ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
- 2) **รับผิดชอบ** เมื่อเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น
- 3) **จัดการได้** อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสมเช่น เบี่ยงเบนความสนใจ
- 4) **ใช้ให้เป็นประโยชน์** ฝึกใช้อารมณ์คิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน
- 5) **เต็มใจให้ตนเอง** โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงามเพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ
- 6) **ฝึกสมาธิ** ด้วยการกำหนดรู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ
- 7) **ตั้งใจให้ชัดเจน** ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้
- 8) **เชื่อมั่นในตนเอง** คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงาน
- 9) **กล้าลองเพื่อรู้** การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง



ความฉลาด ทางอารมณ์

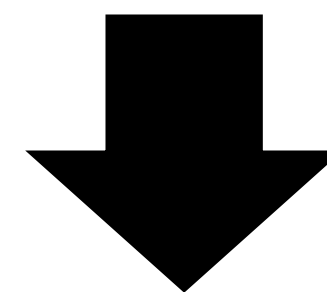
Emotional Intelligence



www.bypichawee.com

วิธีทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์

1. สังเกตความรู้สึกและอารมณ์
2. รู้ว่าอะไรทำให้สุขหรือเครียด
3. มีเทคนิคควบคุมอารมณ์
4. มีแหล่งพลังงานทางบวก
5. หาเทคนิคการจูงใจตัวเอง
6. ฝึกคิดในมุมมองคนอื่น
7. ฝึกบริหารอารมณ์คนอื่น





7 วิธีทำให้คุณฉลาดทางอารมณ์



ดูภายหลัง



แชร์

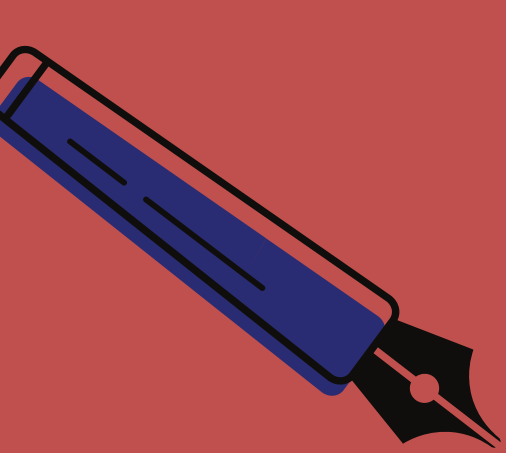
7 วิธีทำให้คุณ ฉลาดทางอารมณ์

พีชาวีร์ เมขขยาย (แวน)

นักจิตวิทยาเชิงบวก



By Pichawee



ความฉลาดทางอารมณ์กับความรักและครอบครัว

ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น **ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้าน หรือในชีวิตคู่** ปัญหาความแตกแยก หย่าร้างที่เกิดขึ้นล้วนมีต้นตอมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาที่ไม่หันหน้าคุยกันดี ๆ หรือบางทีก็ใช้ความรุนแรง

การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตคู่ ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว อุปสรรคและปัญหาแตกต่างกันไปในแต่ละคู่ **การเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง** เพราะเมื่อมีความเข้าใจ ความยอมรับได้ก็จะตามมา การรู้ธรรมชาติของชายหญิง จะช่วยให้เราอ่านใจ อ่านอารมณ์ของอีกฝ่ายออก ว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร **ทำให้เราสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและถูกใจคนที่เรารัก** แน่แน่นอนว่า ในการเรียนรู้เรื่องความรักและการอยู่ร่วมกัน "หัวใจ" เท่านั้นที่มีความสำคัญในเรื่องนี้ ในทางจิตวิทยา กล่าวถึงอิทธิพลกับการสร้างความอบอุ่นในครอบครัวเอาไว้ว่า สนใจ และเข้าใจในความกังวลของคนในครอบครัว รับรู้และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ความสามารถของสมาชิกในครอบครัวให้ถูกทาง ความจริงใจต่อกัน เป็นรากฐานของความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง



Q & A

