

# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : เพิ่มพูนความสุข

บทที่ ๒

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

## ผลการเรียนรู้

ใช้ศักยภาพของตนเองที่จะจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

## สาระสำคัญ

อารมณ์มีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี อีกทั้ง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มักจะประสบความสำเร็จและพึงพอใจในชีวิตของตน

## จุดประสงค์การเรียนรู้

- รู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ดี
- รู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
- ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของตนเองได้อย่างดีและถูกต้อง
- ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง และสามารถนำไปปรับตัว หรือพัฒนาตนเองได้ถูกต้อง

## ขอบข่ายเนื้อหา

ความเครียด (Stress) เกิดจากการที่คนเราต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่มากกระตุ้น การปรับตัวทำให้เกิดความตึงเครียด ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดระยะเวลาที่เรามีชีวิตอยู่

ประเภทของความเครียด มี ๒ แบบ คือ

- ความเครียดที่ทำให้คนเราแก้ปัญหาได้ สามารถทำให้มีความสุข

๒. ความเครียดที่เกิดจากการไม่สมหวังตามที่ต้องการ หรือคาดคิดเอาไว้ ซึ่งถ้าสะสมไว้มาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

### อาการที่แสดงว่ามีความเครียดสูง

อาการที่แสดงว่ามีความเครียดสูง ได้แก่ รู้สึกเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง คับข้องใจ เจ็บป่วยง่าย เบื่ออาหาร หรืออาจกินมากขึ้น ปวดกล้ามเนื้อ เช่น คอ ไหล่ หลัง ไม่มีสมาธิ ปวดท้อง สมรรถภาพทางเพศลดลง เป็นต้น

### วิธีการจัดการกับความเครียด

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๒. ฝึกหายใจให้ลึกและยาว
๓. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
๔. ฝึกทำสมาธิ

นอกจากนี้ในการดำเนินชีวิตควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ยอมรับและเผชิญความเป็นจริงในชีวิต
๒. วิเคราะห์สาเหตุและหาทางเลือกหลากหลายในการแก้ปัญหา
๓. ปรึกษาปัญหากับผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้ใหญ่ หรือผู้เชี่ยวชาญในการร่วมแก้ปัญหานั้น ๆ
๔. มองโลกในแง่ดี

### การจัดการกับอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อิจฉา ริษยา อาฆาตแค้น พยาบาท เป็นต้น ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ จึงต้องควบคุมอารมณ์เหล่านี้

### การสร้างสมรรถภาพทางอารมณ์ของตนเอง

๑. ฝึกฝนจิตใจตนเองให้เป็นคนอารมณ์เย็น สุขุม อุดมทน หนักแน่น หักมีอารมณ์ขันซึ่งจะช่วยให้คลายเครียดลงได้
๒. ควบคุมอารมณ์
๓. ระวังอารมณ์โกรธ โมโห จุนเจียว และตอบสนองอารมณ์อย่างเหมาะสม
๔. ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น
๕. ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น
๖. ไม่อาฆาตแค้นพยาบาท รู้จักให้อภัยผู้อื่น
๗. มองโลกในแง่ดี และมองโลกในหลายแง่มุม

## ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quatrent E.Q.)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์

### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต ได้กำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๑ ประการ คือ ดี เก่ง และมีความสุข

๑. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

๑.๑ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

๑.๒ ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

๑.๓ ความสามารถในการรับผิดชอบ

๒. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นซึ่งประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

๒.๑ ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

๒.๒ ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

๒.๓ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

๓. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย

๓.๑ ความภูมิใจในตนเอง

๓.๒ ความพึงพอใจในชีวิต

๓.๓ ความสงบทางใจ

### สรุป

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถแก้ไขความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

### การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โกลแมน ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง และแนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง

๒. จัดการกับอารมณ์ตนเอง และแนวทางการศึกษาการจัดการอารมณ์ของตนเอง

๓. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และแนวทางการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

๔. รับรู้อารมณ์ผู้อื่น และแนวทางการฝึกการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น

๕. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และแนวการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

## สาระเพิ่มเติม

ผู้มีระดับคุณภาพอารมณ์สูงจะมีลักษณะนิสัย ดังนี้

๑. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าที่จะกล่าวโทษผู้อื่นหลังสถานการณ์ต่าง ๆ
๒. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดกับความรู้สึกได้
๓. มีความรับผิดชอบของความรู้สึกตนเองไม่โทษสิ่งต่างๆ
๔. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
๕. เคารพในความรู้สึกของผู้อื่น
๖. เข้าใจ เห็นใจ และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น
๗. สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธได้ เมื่อถูกกระตุ้นและสามารถแปรความโกรธไปในทางสร้างสรรค์
๘. รู้จักขอบคุณในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
๙. ไม่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือสั่งสอนผู้อื่น
๑๐. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

## กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

๑. ให้นักเรียนศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ในครอบครัวของนักเรียน และตนเอง โดยประเมินตามแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ให้นักเรียนเขียนรายงานวิเคราะห์ถึงสาเหตุ อาการ การปฏิบัติงาน และเสนอแนวทางในการดูแลและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์
๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ให้นักเรียนวิเคราะห์ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา การทำงาน ครอบครัว การดำเนินชีวิต พร้อมบอกแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
๓. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ช่วยกันวิเคราะห์วิจารณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของเพื่อน พร้อมบอกแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

## กิจกรรมโครงงาน

ให้นักเรียนศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของประชาชนในปัจจุบันจากข่าวหนังสือพิมพ์ และวิเคราะห์สภาพปัญหาโดยเปรียบเทียบกับความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมเสนอวิธีการปรับปรุง และพัฒนาสุขภาพจิต

## แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

### หนังสือ

๑. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๕. **คุณเข้าใจผู้อื่นแค่ไหน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๒. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๕. **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : เอส พี พรินท์.
๓. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๕. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๔. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๕. **ค้นหาเข้าใจตนเอง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๕. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๕. **ทำอย่างไรเมื่อใจเป็นทุกข์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๖. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๑. **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

### หน่วยงาน

๑. สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย
๒. ฝ่ายจิตเวชในโรงพยาบาลประจำท้องถิ่น
๓. โรงพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลประสาท
๔. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
๕. วัด โบสถ์ มัสยิด หรือสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ

### เว็บไซต์

๑. <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/psych.htm/>
๒. <http://www.geocities.com/Hollywood/Trailer/5357/>

๓. <http://www.ite.nectec.or.th/nelib/doctors/mental.htm/>

๔. <http://www.geocities.com/spainpsy>

## หนังสืออ้างอิง

๑. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๕. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๒. สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๓. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี เรื่อง สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว. ม.ป.ท.

## ตัวอย่างแบบทดสอบ

๑. ลักษณะอาการที่แสดงว่ามีความเครียดสูง คือ
  - ก. ปวดท้อง ท้องเสีย
  - ข. ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กลัว
  - ค. ขาดสมาธิ น้อยลง
  - ง. ปวดศีรษะ เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ หงุดหงิด
๒. เมื่อมีอาการตึงเครียด มีวิธีแก้ไขอย่างไร
  - ก. พยายามสะกดกลั้นอารมณ์ไว้ชั่วคราว
  - ข. เล่าปัญหาให้พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนฟัง
  - ค. ยอมรับเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้นใจจะจุ่นมัว
  - ง. แสดงความโกรธออกมาเต็มที่ เพราะถ้าเก็บไว้เป็นอันตราย
๓. ข้อใดไม่ใช่วิธีการลดความเครียดทางอารมณ์
  - ก. อดกลั้นความโกรธ
  - ข. เก็บปัญหาไว้ชั่วคราว
  - ค. ยอมรับผิดเมื่อรู้ว่าตนผิด
  - ง. อย่าตั้งความหวังไว้สูงเกินไป
๔. ข้อใดไม่ใช่ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางอารมณ์ของตนเอง
  - ก. การมองโลกในแง่ดี หัดมีอารมณ์ขัน
  - ข. ไม่ยึดความคิดของตนเองเป็นใหญ่ มองโลกหลายแง่มุม
  - ค. ไม่เจ้าคิดเจ้าแค้น อัจฉาริษา
  - ง. เมื่อมีอารมณ์ไม่พอใจ หรือโกรธ แสดงออกทันที

