

องค์ประกอบEQ

ทบทวนจิต

(รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง)
(Self-awareness)

คิดจัดการ

(รู้จักจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น)
(Managing emotions)

สถานเป้าหมาย

(มีเป้าหมาย มุ่งสู่เป้าหมายแม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ)
(Motivating oneself)

สายใยรัก

(รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)
(Empathy)

ทักษะสังคม

(รู้จักการสื่อสาร)
(Handling Relationship)

สุขภาพจิตดี → ความฉลาดทางอารมณ์

ในระดับที่เหมาะสม



ความฉลาดทางอารมณ์

(Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient)

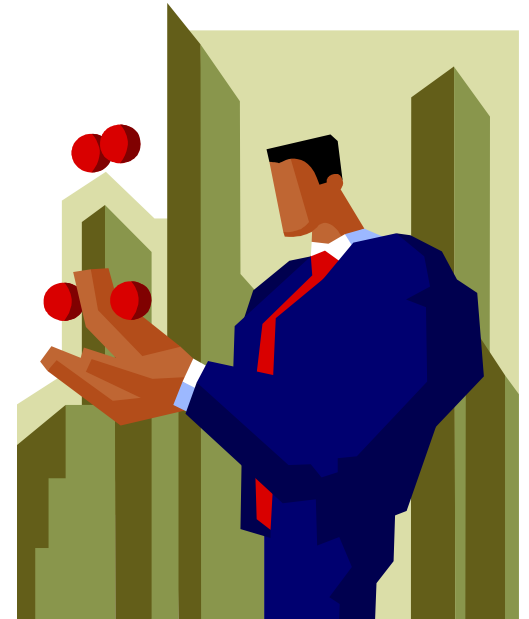
= ความฉลาด + อารมณ์

หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการมีสติ
รู้ตนเอง สามารถจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์
ของตนเองได้ มีความมุ่งมั่น อดทน รอคอย เข้าใจ
ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และสามารถนำตนเองไปสู่
ความสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม

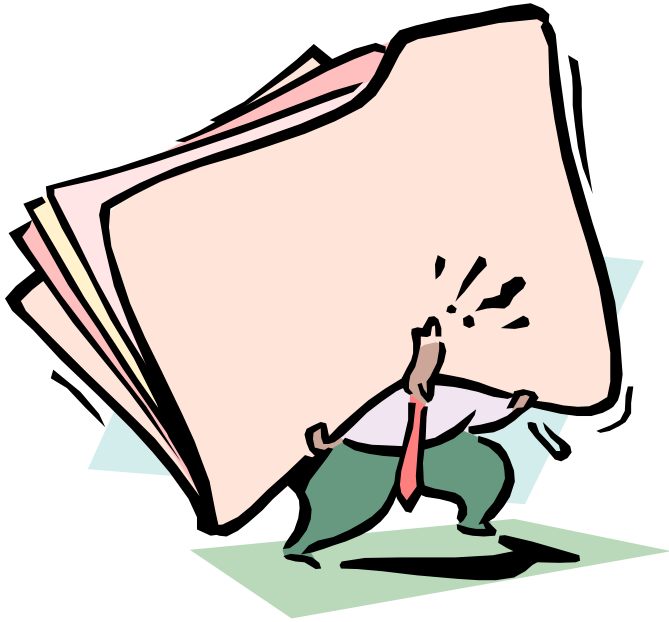
ความสำเร็จของบุคคล..เกิดจาก

***I.Q. 20** เปอร์เซนต์

***E.Q. 80** เปอร์เซนต์



(Goleman,1995)



E.Q. วัดได้หรือไม่?

เราจะรู้ตัวเองได้อย่างไร... ว่ามี **E.Q.**
เท่าไร?



แบบประเมินตนเอง

ทบทวนจิต

(รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง)

(Self-awareness)

1. ทบทวนจิต (Self-awareness)

การตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึก
ของตนเอง ความเข้าใจยอมรับตนเอง รู้ถึง
ความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ รู้จัก
ตนเองทั้งในด้านดี และด้านด้อย สามารถ
ประเมินตนเองตามความเป็นจริง

สติ (Awareness)

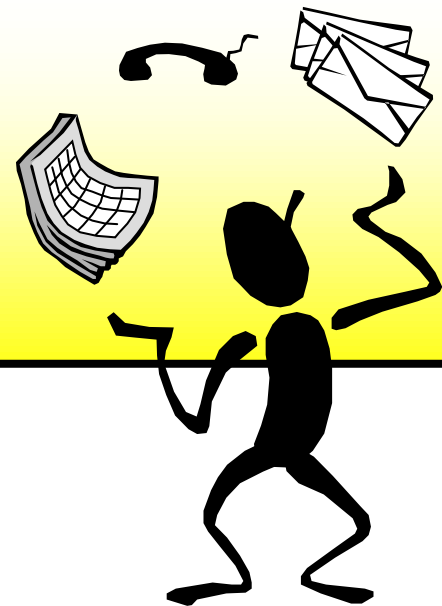
คือ การ “รู้” สามารถบอกออกมาได้ว่ารู้อะไร กำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังนั่ง ก็บอกว่า “กำลังนั่ง”

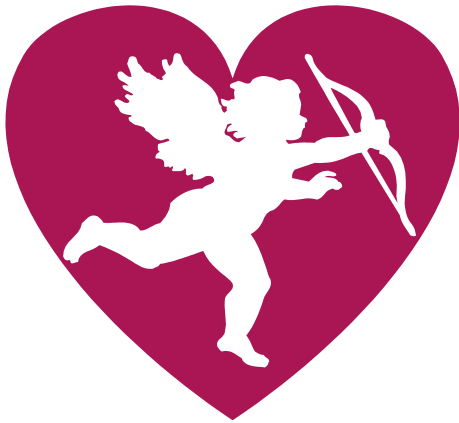
ด้านอารมณ์ ก็สามารถบอกได้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เช่นไร เช่น กำลังโกรธก็บอกได้ว่า โกรธ

อารมณ์... คืออะไร ...

เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งที่มาจาก

- สิ่งเร้าภายใน
- สิ่งเร้าภายนอก





ประเภทของอารมณ์

1. อารมณ์ทางบวก ได้แก่ ความรัก ความเมตตา ความหวัง
ความดีใจ ฯลฯ

2. อารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความโกรธ ความเจ็บปวด ความวิ
กัณฑ์ ความโศกเศร้า ฯลฯ

คิดจัดการ

(รู้จักจัดการกับ

อารมณ์ที่เกิดขึ้น)

(Managing emotions)

2.คิดจัดการอารมณ์

(Managing emotions)

การจัดการด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ รู้จักเตรียมการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง และสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

น้อย



มาก

แววตา

สีหน้า

ท่าทาง

คิโด - จัดการ (อารมณ์)



การควบคุมอารมณ์ มี 4 ขั้นตอน



1 ตำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกขณะนั้น
เช่น มือสั่น ตัวสั่น ใจสั่น กัดฟัน กำมือ



2. คาดการณ์ผลดี — ผลเสีย ของการแสดง อารมณ์นั้นออกมา



3 การควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ

- 1 หายใจเข้า - ออกยาวๆ
- 2 กำหนดลมหายใจเข้าออก
- 3 นับเลข 1 — 10 ซ้ำๆ
- 4 ขอเวลานอกโดยออกจากสถานการณ์นั้นๆ

4 ตำรวจความรู้ดี ๆ ของตนเองอีกครั้ง ชื่นชมกับตนเองที่ควบคุมอารมณ์ได้



สถานเป้าหมาย

(มีเป้าหมาย มุ่งสู่เป้าหมาย

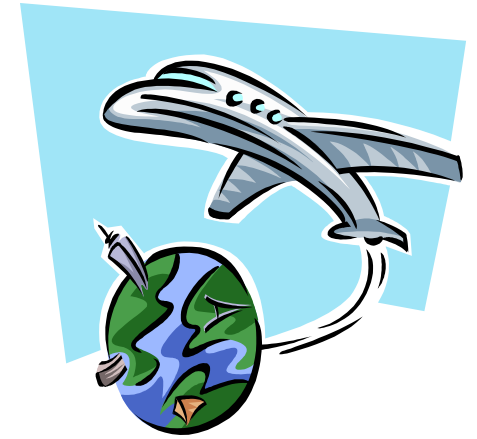
แม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ)

(Motivating oneself)

3. สาขานเป้าหมาย (Motivating one self)

**มีความสามารถในการจูงใจตนเอง
และสร้างแรงบันดาลใจให้บรรลุเป้าหมาย
มีความรับผิดชอบ สามารถตัดสินใจ
แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและเหมาะสม**

การจูงใจตนเอง



เป็นความสามารถในการสร้างอารมณ์ เพื่อจูงใจ
ตนเองให้มีพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ เป็นพลัง
ในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการทำ
อย่างสร้างสรรค์

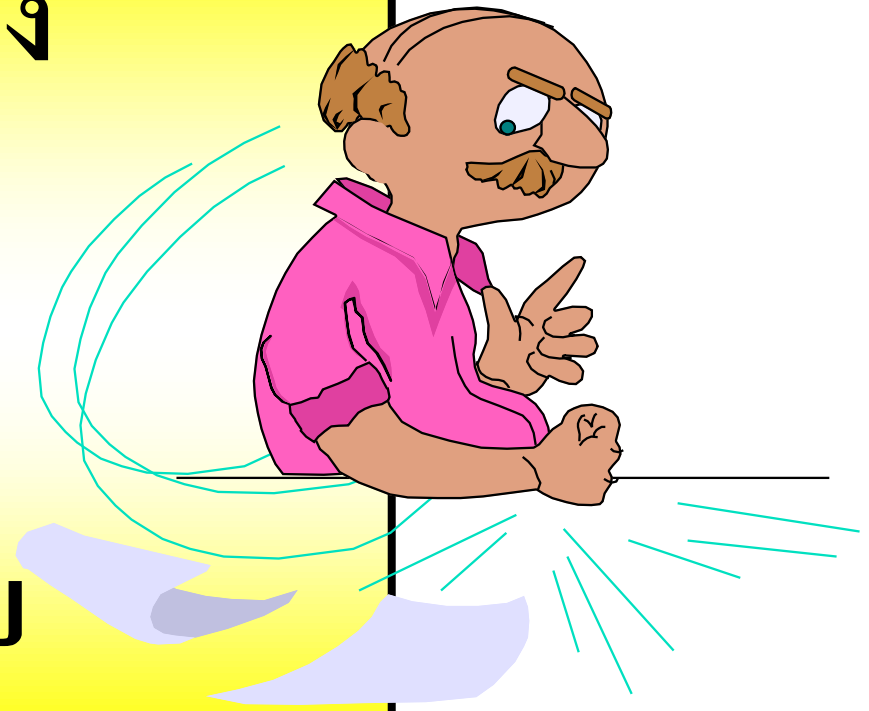
แนวทางการสานเป้าหมายในชีวิต ให้สำเร็จมีดังนี้

- ต้องทราบจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง
- มีเป้าหมายที่ชัดเจน
- ตั้งเกตพฤติกรรมตนเองอย่างสม่ำเสมอ
- ประเมินตนเองและเตือนตนเองได้ตามความเป็นจริง
- ใ้รางวัล ลงโทษตนเอง
- มีความรับผิดชอบการกระทำที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมาย
ชีวิตทุกขั้นตอน

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิต

คือ ตัวเราเอง เช่น

- ไม่รู้จักอารมณ์ตนเอง
- ไม่ยอมเข้าใจผู้อื่น
- ขาดความอดทน
- ขาดความรับผิดชอบ



สายใยรัก

(รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

(Empathy)

4. สายใยรัก (Empathy)

รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับรู้
ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น เข้า
ใจความแตกต่างของบุคคล
สามารถให้อภัยและขอโทษผู้อื่นได้



สายใยรัก (Empathy)

เป็นความสามารถในการรับรู้ที่คนอื่น
กำลังรู้สึกอย่างไร เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจ
เรา ทำให้เราสามารถแสดงออกทางอารมณ์
ได้อย่างเหมาะสม





การมีชีวิตร่วมกันในสังคมจะประกอบ
ไปด้วยบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน
บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจความ
รู้สึกของคนรอบข้างบ้าง



ควรเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่าง
ไปจากเราเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมใน
สังคมได้อย่างมีความสุข



1 ท่านรู้สึกอย่างไรกับภาพที่เห็น

2 จะให้กำลังใจ และช่วยเหลือเขาหรือญาติอย่างไร

ทักษะสังคม

(รู้จักการสื่อสาร)

(มีทักษะสังคม)

(Handing Relationship)

5. ทักษะสังคม

(Handing relationship)

มีทักษะทางสังคม สามารถติดต่อกับ
สัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มีมนุษยสัมพันธ์
ที่ดี สามารถแสวงหาความร่วมมือได้

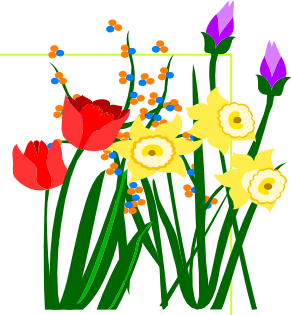
การมีทักษะทางสังคม

เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับ
คนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถ
แสวงหาความร่วมมือได้



การแสดงความรัก

“เพื่อนประกวดนางงามได้ที่ 3”



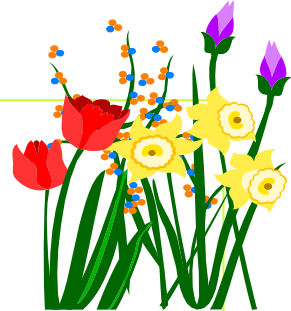
การขอบคุณ

“เมื่อคุณแม่ทำอาหารให้รับประทาน”

การแสดงความรัก

“เมื่อแฟนแสดงสีหน้าไม่สบายใจ”





การขอโทษ ขออภัย

“ พ่อกลับบ้านผิดเวลา ”

การปลอบใจ ให้กำลังใจ

“ เมื่อลูกทำงานล้มเหลว ”

การพูดถึงความไม่พอใจ/เสนอแนะ

“ เมื่อลูกกลับบ้านผิดเวลา ”

7Q ที่ควรรู้จัก

1. IQ (Intelligence Quotient) ความฉลาดทางสติปัญญา เป็นความสามารถในการคิด วิเคราะห์ การคำนวณ และการใช้เหตุผล

2. EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม อารมณ์และยับยั้งชั่งใจตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักรอคอย รู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และ มองโลกในแง่ดี การเจริญพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) จะช่วยเสริม EQ ได้

3. CQ (Creativity Quotient) ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ มีความคิดจินตนาการหรือแนวคิดใหม่ๆ ในรูปแบบต่างๆ เช่น การ เล่น งานศิลปะ และการประดิษฐ์สิ่งของ นักวิจัยพบว่าการเล่นและทำกิจกรรมที่ส่งเสริมจินตนาการ เช่น การเล่นเกม การหยิบจับของใกล้ตัวมาเป็น ของเล่น การเล่านิทาน จะทำให้มี CQ ดี

4. MQ (Moral Quotient) ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม คือมีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ มี จริยธรรม เป็นแนวคิดที่มุ่งตอบคำถามว่าคนที่เรามีคนที่ IQ ดี EQ สูง แต่ถ้ามีระดับจริยธรรมต่ำก็อาจใช้ ความฉลาดไปในทางที่ไม่ถูกต้องก็เป็นได้ MQ จึงเน้นเรื่องการปลูกฝังความดีงาม ซึ่งตรงกับหลักศาสนาหลายศาสนาที่สอนให้คนเป็นคนดี

5. PQ (Play Quotient) ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น เกิดจากความเชื่อที่ว่าการเล่นพัฒนาความสามารถของเด็กได้หลายด้าน ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย ความเฉลียวฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์และสังคม PQ จึงเน้นให้พ่อแม่เล่นกับลูก ถึงกับมีคำพูดที่ว่าพ่อแม่เป็น อุปกรณ์การเล่นที่ดีที่สุดของลูก

6. AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา คือมีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี และพยายาม เอาชนะอุปสรรคความยากลำบากด้วยตัวเอง ไม่ย่อท้อง่ายๆ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ไม่ใช่เรื่องที่ต้องจำนน

7. SQ (Social Quotient) ความฉลาดทางสังคมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมสังคมด้วยกัน ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าใคร ต้องมีใจเปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน