

# บทที่ 6

## การพัฒนาบุคลิกภาพด้านจิตใจ



ผู้ที่บุคลิกภาพที่ดี จะต้องเป็นผู้ที่มี  
มารยาททางใจ คือ เป็นผู้ที่ฝึกฝนในศีลธรรม  
โดยมีการพัฒนาบุคลิกภาพภายใน คือ  
พัฒนาอารมณ์และจิตใจ ทำให้สงบ สุขุม  
เยือกเย็น อารมณ์ของเราจะดี



# ความฉลาดทางอารมณ์

EQ ย่อมาจาก Emotion Quotient  
(ความฉลาดทางอารมณ์)



# สรุป

**ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักถึงการเข้าใจความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม ใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองได้ มีความสามารถในการปรับตัวและปฏิบัติตนให้เข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยในที่นี้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 องค์ประกอบคือ **ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข**



# ตารางแสดงบทบาทของการนำไอคิว และอีคิวต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต

ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ	ปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญ
แก้ปัญหาเฉพาะทาง	IQ
การทำงาน	IQ+EQ
การปรับตัว	EQ
การครองตน	EQ
การครองคน	EQ
ชีวิตคู่	EQ



## องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)
2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotion)
3. การมีแรงจูงใจในตนเอง (Understanding Emotions)
4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น (Empathy)
5. ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ (Using Emotion)



# กิจกรรม 6.1

ให้นักศึกษาทำใบงาน

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

# กิจกรรม 6.2

รับชม 7 วิธีทำให้คุณฉลาดทางอารมณ์







## การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

เป็นการวิเคราะห์ตนเอง อาจจะต้องตั้งประเด็นคำถาม  
ถามตัวเอง เช่น ถ้าต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ฉันต้องการสอบเข้า  
คณะอะไร เพราะเหตุใด

ถ้าเราสามารถตอบประเด็นคำถามดังกล่าวได้ นั้นหมายถึง  
ว่าเราเข้าใจตัวเองอย่างมีเหตุ มีผล ก็จะนำไปสู่การเข้าใจ  
และรู้จักคนอื่นต่อไป

# การแสดงออกทางอารมณ์

การแสดงออกทางอารมณ์จำแนกได้ 2 ลักษณะ

## 1.การแสดงอารมณ์ทางใบหน้า



# กิจกรรมที่ 6.3

ลองทายการแสดงอารมณ์ทางใบหน้าในภาพต่อไปนี้





SADNESS



CONTEMPT



SURPRISE



ANGER



DISGUST



FEAR



HAPPINESS



NEUTRAL



LOVE

## 2. การแสดงอารมณ์ทางการกระทำ





## การพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์

อารมณ์ของคนจะพัฒนาได้ดีหรือไม่อยู่ที่ความต้องการต่าง ๆ ของคนคนนั้นถ้าได้รับการตอบสนองในทางที่ถูกต้อง การพัฒนาทางอารมณ์ทำให้คนรู้จักประมาณตัว รู้จักทำในสิ่งที่ชอบเพื่อความพอใจ หลีกเลี่ยงความไม่สบายใจ การพัฒนาทางอารมณ์ไม่มีเวลาสิ้นสุดเช่นเดียวกับการพัฒนาทางกายและทางสติปัญญา



# สภาพจิตกับความเครียด (MENTAL HEALTH AND STRESS)

ความเครียด เป็นอารมณ์ความรู้สึกต่อการใช้ชีวิตที่มีภาวะกดดันหรือความต้อร่างกายและจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลความคับข้องใจความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรมโดยแต่ละคนจะมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน



# สาเหตุของความเครียด

**1. สาเหตุทางด้านจิตใจ** ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวังกลัวจะไม่สำเร็จหนักใจในงานหรือภาระต่าง ๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำหน้าที่ยากเกินความสามารถมีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น





# สาเหตุของความเครียด

**2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต** ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยแต่งงานการตั้งครรภ์การเริ่มเข้าทำงานการเปลี่ยนงานการเกษียณอายุการย้ายบ้านการสูญเสียคนรัก เป็นต้น

**3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย** ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรังเช่นเบาหวานมะเร็งความดันโลหิตสูง เป็นต้น

# กิจกรรม 6.4

ให้นักศึกษาเข้าทำ

แบบประเมินความเครียด (ST5) – กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

<https://www.dmh.go.th> > test > qtest5



SCAN ME



# ประเภทของความเครียด

**1. ความเครียดทางด้านร่างกาย** หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายเป็นต้นแบ่งเป็นความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใดและความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย

**2. ความเครียดทางด้านจิตใจ** หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องและขัดแย้งในจิตใจเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย



# วิธีลดความเครียด

1. ปรับปรุงการทำงานมีการวางแผนล่วงหน้าและจัดระบบงานที่เหมาะสม
2. ปรับสมดุลของงานทั้ง 2 ประเภทโดยมีการจัดตารางเวลาและหัดปฏิเสธ
3. การจัดระบบสังคม
4. สภาพแวดล้อมในการทำงาน
5. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

# 5 วิธีลดเครียด ช่วยหัวใจแข็งแรง

1. หัวเราะ  
ช่วยลดความเครียด  
ลดการอักเสบของหลอดเลือด



2. นั่งสมาธิ  
ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ  
ช่วยผ่อนคลายจิตใจ



3. ออกกำลังกาย  
เสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ  
ลดความดันโลหิต



4. ทนทุกข์ทุกอย่าง  
หลีกเลี่ยงอีเมล ข่าวโทรทัศน์  
ที่ทำให้เกิดความเครียด



5. ทาวิจิคลายเครียด  
อาบน้ำอุ่น ฟังเพลง งานอดิเรก  
เพื่อคลายความเครียด



ขอบคุณข้อมูลจาก:



Harvard Health Publications

# 5

## ผลไม้ ลดความเครียด ช่วยเพิ่มความสุข

### 1.กล้วย

กล้วยมีวิตามินบี6สูงซึ่งช่วยในการผลิตเซโรโทนิน (Serotonin) หรือฮอร์โมนแห่งความสุข การรับประทานกล้วยเป็นประจำสามารถช่วยลดความเครียดได้



### 2.แอปเปิล

มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ลดความเครียด และเพิ่มการไหลเวียนของเลือด การรับประทานแอปเปิลเป็นประจำสามารถช่วยลดความเครียดได้



### 3.แตงโม

แตงโมมีวิตามินซีสูงซึ่งช่วยในการผลิตเซโรโทนิน การรับประทานแตงโมเป็นประจำสามารถช่วยลดความเครียดได้



### 4. มะพร้าว

มะพร้าวมีวิตามินบี6สูงซึ่งช่วยในการผลิตเซโรโทนิน การรับประทานมะพร้าวเป็นประจำสามารถช่วยลดความเครียดได้



### 5. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงซึ่งช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ลดความเครียด และเพิ่มการไหลเวียนของเลือด การรับประทานผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เป็นประจำสามารถช่วยลดความเครียดได้





## การพัฒนาบุคลิกภาพทางจิตที่พึงประสงค์

สิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือ ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคามจนเกิดความกดดัน ทำลายร่างกายและจิตใจ บั่นทอนสุขภาพ และส่งผลไปยังบุคลิกภาพของคนคนนั้น ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก เรียกว่า อารมณ์เสีย หรือ อารมณ์ดี คือ คนที่สามารถเอาชนะความเครียดหรือควบคุมอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาวะการณ์ที่สงบและรื่นเริงเสมอ จนกลายเป็นนิสัย



## วิธีการให้เป็นคนอารมณ์ดีมี 4 ประการ

1. **การฝึกฝน** โดยส่องกระจกดูว่าถ้าอารมณ์ดีใบหน้าก็จะอยู่ในลักษณะอย่างไร
2. **การฝึกฝน** คือ คนยิ้มยากคนหน้างอต้องฝืนยิ้มก่อนการฝึกบ่อย ๆ จะสามารถพัฒนาการฝึกฝนได้ในที่สุดจะเป็นนิสัยของเจ้าของบุคลิกของคนอารมณ์ดีได้
3. **การข่มใจ** อารมณ์โกรธเกลียดไม่พอใจย่อมนแสดงออกทางพฤติกรรม
4. **การลดตน** ต้องไม่ทำตนเหนือคน



## กิจกรรม 6.5

1. ให้นักศึกษาชมคลิป "อารมณ์ดี..ชีวิตดี" โดย โคว์ชลิริลักษณ์ ตันศิริ



2. จากคลิปที่ได้รับชมให้นักศึกษาสรุปว่าสิ่งที่สามารถมีผลกระทบต่ออารมณ์ของเรามากที่สุด

# การพัฒนาอารมณ์และจิตใจ





# ควรฝึกจิตเพื่อให้บุคลิกภาพดีขึ้น โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ตั้งใจจะมีชีวิตอยู่อย่างคนมีค่าและมีชีวิตชีวา
2. มีความคิดที่เหมาะสมทั้งในยามแพ้และชนะ
3. อย่ากังวล
4. ลดความกลัว
5. ใช้คาถาคล้ายเคลียด “ช่างมัน”
6. ชื่นชม เป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริง



7. ลดความระแวง

8. รู้จักถ่อมตัว

9. รักตัวเองให้เป็น

10. รักมนุษย์ให้มากขึ้น

11. นึกถึงความดีของคนอื่น ๆ ทุกวัน

12. มีจิตใจของคนเจริญแล้ว

# การพัฒนาอารมณ์

1. มีความคิดในแง่บวกให้มากขึ้น
2. อภัยให้คนอื่นได้
3. ลดความโกรธ
4. สร้างกิจกรรมให้สารความสุขหลังอยู่เสมอ
5. ทำตัวให้มีความสุขเสมอ ไม่ว่าจะความจริงจะสุขหรือไม่ก็ตาม
6. ปลอบตัวเองเป็น





7. มีอารมณ์ขัน

8. เปลี่ยนความอิจฉาให้เป็นยินดี

9. รู้จักพอ

10. รู้จักยอม

11. สนใจกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์สุนทรี

12. รู้จักรักษาบาดแผลชีวิตให้หมดสิ้นไป

# แนวทางการปรับปรุงสุขภาพของจิตใจ

ฝึกจิตใจให้สงบมีสมาธิแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน

ฝึกละกิเลส

ฝึกจิตไม่ให้วิตกกังวล

ฝึกจิตให้เจริญด้วยเมตตา

หลีกเลี่ยงอบายมุขทั้งปวง

รักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์

อย่าทำงานหักโหม อดนอน อดอาหาร หรือ ทรมาณตัวเอง





## แนวทางการปรับปรุงสุขภาพของจิตใจ

ปฏิบัติตามระเบียบวินัย กฎข้อบังคับของส่วนรวม  
รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ควรตรวจสุขภาพจิต  
อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

การปรับปรุงจะได้ผลนั้น จะต้องอาศัยเวลา  
เพราะจิตใจเป็นเรื่องของความละเอียดอ่อน จะไม่เหมือนการ  
พัฒนาบุคลิกภาพภายนอก ที่สามารถปรุงแต่งได้ตามยุค  
ตามสมัย ไม่มีอะไรจะแก้ไขไม่ได้ ถ้าตั้งใจและพยายาม



# กิจกรรม 6.6

ชมคลิป 3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค

## 1 ฝึกหยุดความคิด



การรู้ลมหายใจ จะทำให้หยุดคิด  
เมื่อรับรู้ได้แล้ว ให้หายใจตามปกติ