

แพลตฟอร์มแบบให้ความรู้ ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ผู้รับผิดชอบ นายอริวัฒน์ บุตรดาบุตร ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

ชื่อเรื่อง วัยรุ่นพร้อมปรับตัวเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนทั่วไป อายุ 10-24 ปี

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นและเยาวชนมีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้

สาระสำคัญ (องค์ความรู้

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการได้แก่ ๑. ความดี ๒. ความเก่ง ๓. ความสุข ซึ่งแต่ละปัจจัยก็ให้ความหมายที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ การแสดงออกอย่างเหมาะสม ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น การแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม ความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเอง ได้แก่ การรู้จักการให้ รู้จักการรับ การรู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบไปด้วย ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่ การรู้ศักยภาพของตนเอง การสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ การรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม การแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ประกอบไปด้วย ความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์

สามารถสรุปได้ดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์คือการเข้าใจตนเองร่วมกับเข้าใจผู้อื่นสามารถแก้ไขความขัดแย้งได้

การเข้าใจตนเองจะต้องเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

การเข้าใจผู้อื่นจะต้องเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

การแก้ไขความขัดแย้งได้หมายถึงเมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้ง
ปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

ที่มา: สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร สืบค้น https://www.hiso.or.th/hiso/tonkit/tonkits_55.php