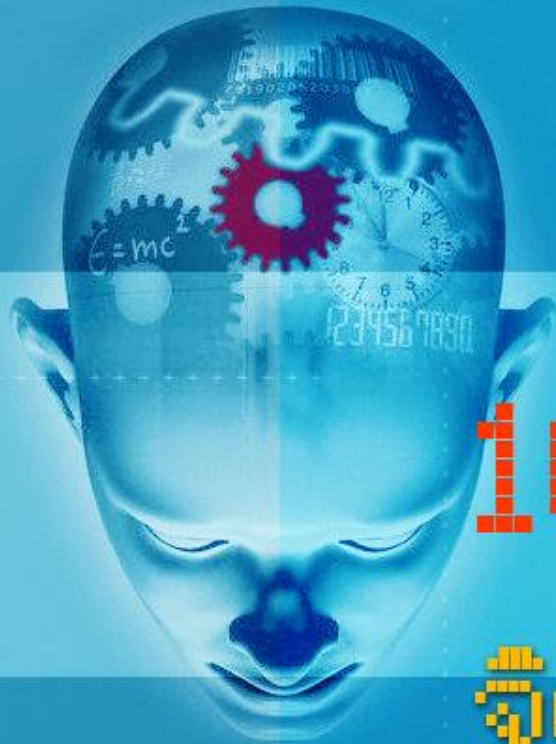




มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



100-105

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

Version : 1:2553



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว (Emotional Quotient)

หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้ เข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้ว ใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำความคิด และปฏิบัติตนให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

- ❖ ไอคิว เป็นศักยภาพทางสมอง
- ❖ อีคิว เป็นศักยภาพที่ปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้
- ❖ ไอคิว สามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนได้
- ❖ อีคิว ไม่สามารถระบุชื่อออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลข



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



ตารางจำแนก ระดับ I.Q

ระดับไอคิว

ต่ำกว่า 70

70-80

80-90

90-110

110-120

140 ขึ้นไป

Retarded

Borderline

Dull

Normal

Very Superior

Genius

ระดับสติปัญญา

ปัญญาอ่อน

คาบเส้น

ปัญญาทึบ

เกณฑ์ปกติ

ฉลาดมาก

อัจฉริยะ



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์

ซาโลเวย์และเมเยอร์ แบ่งโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self - Awareness)
2. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

3. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions)
4. ความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotions)
5. ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ (Using Emotion)



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือ

1. ความดี
2. ความเก่ง
3. ความสุข



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



ความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกได้

ดร.แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) ได้จำแนกไว้ 5 ประการดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness)

- ❖ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ❖ ประเมินตนเองตามความเป็นจริง
- ❖ มีอารมณ์ขัน



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกได้ (ต่อ)

2. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Self Regulation)

- ❖ มีการควบคุมตนเอง
- ❖ มีความไว้วางใจ
- ❖ มีความสามารถในการปรับตัว
- ❖ มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกได้ (ต่อ)

3. การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (Self Motivation)

- ❖ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- ❖ มีความคิดริเริ่ม
- ❖ มองโลกในแง่ดี



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



ความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกได้ (ต่อ)

4. การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others)

- ❖ มีความไวต่อการรับรู้สีหน้าของผู้อื่น
- ❖ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- ❖ มีจิตใจใฝ่บริการ



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



ความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกได้ (ต่อ)

5. ทักษะทางสังคม (Social Skill)

- ❖ มีการสื่อสารที่ดี
- ❖ มีความเชี่ยวชาญในการสร้างและการนำทีมงาน
- ❖ สามารถบริหารความขัดแย้งได้



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำคัญของบุคคล

จากผลการศึกษาพอสรุปได้ว่า

- ❖ ความสำเร็จทางการเรียนขึ้นกับไอคิว เพราะคนที่มีไอคิวสูงสติปัญญาดี ความจำดีก็มักเรียนเก่ง ทำคะแนนได้สูงกว่าเพื่อน ๆ
- ❖ ความสำเร็จในการทำงานขึ้นกับทั้งไอคิวและอีคิว คือต้องใช้ทั้งสองอย่างประกอบกัน
- ❖ ความสำเร็จในชีวิตคู่ก็ขึ้นกับอีคิวมากกว่าไอคิว



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



การพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์

1. ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
2. ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
3. ฝึกความสามารถในการจูงใจตนเอง
4. ฝึกความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
5. ฝึกความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
6. สามารถจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคล



Week 11 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



เอกสารอ้างอิง

- **คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550**
- **นพมาศ อีระเวคิน ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551**
- **กรมสุขภาพจิต คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข , 2543**



Week 11 - คำถามท้ายบท

1. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงอะไร ?
2. IQ และ EQ ต่างกันอย่างไร ?
3. องค์ประกอบ 3 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตมีอะไรบ้าง ?
4. จงกล่าวถึงคุณลักษณะของ EQ ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ว่ามีลักษณะเช่นไร ?
5. นักศึกษาจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร ?