

แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์



สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบ้าง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



| | | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|---|---------|------------------|--------------|---------|-------|
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน | | | | | |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ | | | | | |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ | | | | | |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ | | | | | |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย | | | | | |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 7 | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง | | | | | |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก | | | | | |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด | | | | | |
| 10 | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน | | | | | |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป | | | | | |
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส | | | | | |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นที่มีต่อฉัน | | | | | |
| 15 | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ " ขอโทษ " ผู้อื่นได้ | | | | | |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก | | | | | |
| 17 | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม | | | | | |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร | | | | | |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ | | | | | |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ | | | | | |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ | | | | | |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ | | | | | |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ | | | | | |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข | | | | | |
| 27 | ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน | | | | | |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง | | | | | |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย | | | | | |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่ฝักใฝ่ระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน | | | | | |
| รวม | | | | | | |

| | | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|--|---------|------------------|--------------|---------|-------|
| 31 | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย | | | | | |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน | | | | | |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ | | | | | |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน | | | | | |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ | | | | | |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 37 | ฉันรู้สึกต้อยกว่าผู้อื่น | | | | | |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด | | | | | |
| 39 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด | | | | | |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น | | | | | |
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ | | | | | |
| 43 | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องพอนคลายหรือสนุกสนานได้ | | | | | |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน | | | | | |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน | | | | | |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ | | | | | |
| รวม | | | | | | |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย | | | | | |
| 48 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ | | | | | |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีพอนคลายอารมณ์ได้ | | | | | |
| 50 | ฉันสามารถพอนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ | | | | | |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ | | | | | |
| 52 | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กา น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ | | | | | |
| รวม | | | | | | |

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ออ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ออ

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 4 | 6 | 7 | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 23 | 25 | 28 |
| 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 48 | 49 | 50 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 5 | 8 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 19 | 21 | 24 |
| 26 | 27 | 29 | 30 | 33 | 35 | 37 | 40 | 45 | 47 | 51 | 52 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

| | | | |
|-----------------|-----|---|-------|
| ตอบไม่จริง | ให้ | 1 | คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบจริงมาก | ให้ | 4 | คะแนน |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

| | | | |
|-----------------|-----|---|-------|
| ตอบไม่จริง | ให้ | 4 | คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบจริงมาก | ให้ | 1 | คะแนน |





การรวมคะแนน

| | | |
|----------|---------|--|
| ด้านดี | หมายถึง | ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม |
| ด้านเก่ง | หมายถึง | ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น |
| ด้านสุข | หมายถึง | ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข |

| ด้าน | ด้านย่อย | การรวมคะแนน | | ผลรวมของคะแนน |
|------|-------------------------|-------------|-----------|---------------|
| ดี | 1.1 ควบคุมตนเอง | รวมข้อ 1 | ถึงข้อ 6 | |
| | 1.2 เห็นใจผู้อื่น | รวมข้อ 7 | ถึงข้อ 12 | |
| | 1.3 รับผิดชอบ | รวมข้อ 13 | ถึงข้อ 18 | |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ | รวมข้อ 19 | ถึงข้อ 24 | |
| | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | รวมข้อ 25 | ถึงข้อ 30 | |
| | 2.3 สัมพันธภาพ | รวมข้อ 31 | ถึงข้อ 36 | |
| สุข | 3.1 ภูมิใจตนเอง | รวมข้อ 37 | ถึงข้อ 40 | |
| | 3.2 พอใจชีวิต | รวมข้อ 41 | ถึงข้อ 46 | |
| | 3.3 สุขสงบทางใจ | รวมข้อ 47 | ถึงข้อ 52 | |

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น



กราฟความฉลาดทางอารมณ์

| | | | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
|-------------------------|-----------------|-------|-------------------------------|---|----|----|----|----|
| 1.1 ควบคุมตนเอง | ช่วงคะแนนปกติ = | 13-18 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น | ช่วงคะแนนปกติ = | 16-21 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 1.3 รับผิดชอบ | ช่วงคะแนนปกติ = | 17-22 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 2.1 มีแรงจูงใจ | ช่วงคะแนนปกติ = | 15-20 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | ช่วงคะแนนปกติ = | 14-19 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 2.3 สัมพันธภาพ | ช่วงคะแนนปกติ = | 15-20 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 3.1 ภูมิใจตนเอง | ช่วงคะแนนปกติ = | 9-13 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 3.2 พอใจชีวิต | ช่วงคะแนนปกติ = | 16-22 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | ช่วงคะแนนปกติ = | 15-21 | ----- ----- ----- ----- ----- | | | | | |

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

