**แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)**

**โรงเรียนเทพศาลาประชาสรรค์ ต.ศาลเจ้าไก่ต่อ อ.ลาดยาว จ.นครสวรรค์**

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์เกี่ยวข้องกับทางอารมณ์ และความรู้สึก ที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดตอบตามความเป็นจริงและทุกข้อ เพื่อท่านจำได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาต่อไป

มี 4 คำตอบสำหรับข้อความแต่ละประโยคโปรดใส่เครื่องหมาย 🗸 ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ข้อ** | **รายการ** | **ไม่จริง** | **จริงบางครั้ง** | **ค่อนข้างจริง** | **จริงมาก** | **คะแนน** |
| 1 | เวลาโกรธไม่สบายใจ ฉันไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น |  |  |  |  |  |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้โกรธ |  |  |  |  |  |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้หงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ |  |  |  |  |  |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเล็กน้อย |  |  |  |  |  |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเล็กน้อย |  |  |  |  |  |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 7 | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง |  |  |  |  |  |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ไม่รู้จัก |  |  |  |  |  |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด |  |  |  |  |  |
| 10 | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน |  |  |  |  |  |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป |  |  |  |  |  |
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส |  |  |  |  |  |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน |  |  |  |  |  |
| 15 | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษ ผู้อื่นได้ |  |  |  |  |  |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก |  |  |  |  |  |
| 17 | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็จะยินดีทำเพื่อส่วนรวม |  |  |  |  |  |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร |  |  |  |  |  |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ |  |  |  |  |  |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ |  |  |  |  |  |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ |  |  |  |  |  |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ |  |  |  |  |  |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| **ข้อ** | **รายการ** | **ไม่จริง** | **จริงบางครั้ง** | **ค่อนข้างจริง** | **จริงมาก** | **คะแนน** |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ |  |  |  |  |  |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้สึกว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข |  |  |  |  |  |
| 27 | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน |  |  |  |  |  |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง |  |  |  |  |  |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย |  |  |  |  |  |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 31 | ฉันทำความรู้จักคนอื่นได้ง่าย |  |  |  |  |  |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน |  |  |  |  |  |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ |  |  |  |  |  |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน |  |  |  |  |  |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ |  |  |  |  |  |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 37 | ฉันรู้สึกว่าด้อยกว่าผู้อื่น |  |  |  |  |  |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด |  |  |  |  |  |
| 39 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด |  |  |  |  |  |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น |  |  |  |  |  |
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ |  |  |  |  |  |
| 43 | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนาน |  |  |  |  |  |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน |  |  |  |  |  |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน |  |  |  |  |  |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อ |  |  |  |  |  |
| 58 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ |  |  |  |  |  |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อยคลายอารมณ์ได้ |  |  |  |  |  |
| 50 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ |  |  |  |  |  |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ |  |  |  |  |  |
| 52 | ฉันมักทุกข์ร้อนเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |

**การรวมคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์(EQ)**

**(อายุระหว่าง 12 -17 ปี)**

**ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และต้องการของตนเอง

**ด้านเก่ง** ความสามารถให้รู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้ อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**ด้านความสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

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

กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ 0 5 10 15 20 25

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

ชื่อ-นามสกุล...............................................................................เลขที่......................ชั้น/ห้อง.................

ดล.11

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ | | | | | | | | | | | | | | | | |  | กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 6 | 7 | 10 | 12 | | 14 | 15 | 17 | | 20 | 22 | | 23 | 25 | 28 |  | 2 | 3 | 5 | 8 | 9 | 11 | | 13 | 16 | | 18 | 19 | 21 | 24 |
| 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | | 41 | 42 | 43 | | 44 | 46 | | 48 | 49 | 50 |  | 26 | 27 | 29 | 30 | 33 | 35 | | 37 | 40 | | 45 | 47 | 51 | 52 |
| แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ | | | | | | | | | | | | | | | | |  | แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ | | | | | | | | | | | | | |
| ตอบไม่จริง | | | | | | ให้ | | | | 1 | | | คะแนน | | | |  | ตอบไม่จริง | | | | | | ให้ | | | 4 | | คะแนน | | |
| ตอบจริงบางครั้ง | | | | | | ให้ | | | | 2 | | | คะแนน | | | |  | ตอบจริงบางครั้ง | | | | | | ให้ | | | 3 | | คะแนน | | |
| ตอบค่อนข้างจริง | | | | | | ให้ | | | | 3 | | | คะแนน | | | |  | ตอบค่อนข้างจริง | | | | | | ให้ | | | 2 | | คะแนน | | |
| ตอบจริงมาก | | | | | | ให้ | | | | 4 | | | คะแนน | | | |  | ตอบจริงมาก | | | | | | ให้ | | | 1 | | คะแนน | | |

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้

อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ด้าน | ด้านย่อย | การรวมคะแนน | ผลรวมคะแนน / การแปลผล | | | | | |
| รวม | แปลผล | รวม | แปลผล | รวม | แปลผล |
| 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 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 |  |  |
| สุข | 3.1 ภูมิใจตนเอง | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 |  |  |  |  |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 |  |  |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 |  |  |

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย ลงบนเส้นประ ในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียง ข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

### กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 - 17 ปี

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| องค์ประกอบ EQ | ต่ำกว่าปกติ | เกณฑ์ปกติ | สูงกว่าปกติ |
| คะแนน EQ รวม | < 140 | 140 – 170 | >170 |
| 1. องค์ประกอบ ดี | < 48 | 48 - 58 | >58 |
| 1.1 ควบคุมตนเอง | < 13 | 13 - 17 | >17 |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น | < 16 | 16 - 20 | >20 |
| 1.3 รับผิดชอบ | < 16 | 16 - 22 | >22 |
| 2. องค์ประกอบเก่ง | < 45 | 45 - 57 | >57 |
| 2.1 มีแรงจูงใจ | < 14 | 14 - 20 | >20 |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | < 13 | 13 - 19 | >19 |
| 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | < 14 | 14 - 20 | >20 |
| 3. องค์ประกอบสุข | < 40 | 40 - 55 | >55 |
| 3.1 ภูมิใจในตนเอง | < 9 | 9 - 13 | >13 |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต | < 16 | 16 - 22 | >22 |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | < 15 | 15 - 21 | >21 |

# ตัวอย่างกราฟความฉลาดทางอารมณ์ 0 5 10 15 20 25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ช่วงคะแนนปกติ แต่ละด้าน |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 ควบคุมตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = (13-17) |  | | | | | |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ = (16-20) |  | | | | | |
| 1.3 รับผิดชอบ ช่วงคะแนนปกติ = (16-22) |  | | | | | |
| 2.1 มีแรงจูงใจ ช่วงคะแนนปกติ = (14-20) |  | | | | | |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ช่วงคะแนนปกติ = (13-19) |  | | | | | |
| 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ = (14-20) |  | | | | | |
| 3.1 ภูมิใจในตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = ( 9-13) |  | | | | | |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต ช่วงคะแนนปกติ = (16-22) |  | | | | | |
| 3.3 สุขสงบทางใจ ช่วงคะแนนปกติ = (15-21) |  | | | | | |

หมายเหตุ หมายถึงคะแนนช่วงปกติ