

แบบประเมิน

# ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

**ก** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

## คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

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



|     |   | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|---|---------|------------------|--------------|---------|-------|
| 1   | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน                         |         |                  |              |         |       |
| 2   | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ   |         |                  |              |         |       |
| 3   | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                          |         |                  |              |         |       |
| 4   | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ  |         |                  |              |         |       |
| 5   | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย                              |         |                  |              |         |       |
| 6   | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้          |         |                  |              |         |       |
| รวม |   |         |                  |              |         |       |
| 7   | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง                                   |         |                  |              |         |       |
| 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  | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ                       |         |                  |              |         |       |
| 23  | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้                         |         |                  |              |         |       |
| 24  | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                              |         |                  |              |         |       |
| รวม |   |         |                  |              |         |       |
| 25  | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ                      |         |                  |              |         |       |
| 26  | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                              |         |                  |              |         |       |
| 27  | ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน                          |         |                  |              |         |       |
| 28  | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง          |         |                  |              |         |       |
| 29  | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย                         |         |                  |              |         |       |
| 30  | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน             |         |                  |              |         |       |
| รวม |   |         |                  |              |         |       |

|     |  | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|--|---------|------------------|--------------|---------|-------|
| 31  | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย  |         |                  |              |         |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน   |         |                  |              |         |       |
| 33  | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                      |         |                  |              |         |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                 |         |                  |              |         |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                   |         |                  |              |         |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                  |         |                  |              |         |       |
| รวม |  |         |                  |              |         |       |
| 37  | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น   |         |                  |              |         |       |
| 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  | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                              |         |                  |              |         |       |
| รวม |  |         |                  |              |         |       |

**การให้คะแนน** แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ



|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |               |

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น



## กราฟความฉลาดทางอารมณ์



หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

