****

เลขที่…………

**แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์**

**ชื่อ……………………………………………..………….ชั้น………/………เลขที่….…….……กลุ่ม…………..**

**ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข**

**การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว**

**การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ**

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

**คำแนะนำ**

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรง

กับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง

และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย 🗸ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการประเมิน** | | **ไม่จริง** | **จริงบางครั้ง** | **ค่อนข้างจริง** | **จริงมาก** | **คะแนน** |
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน |  |  |  |  |  |
| 2. | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ |  |  |  |  |  |
| 3. | เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ |  |  |  |  |  |
| 4. | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ |  |  |  |  |  |
| 5. | ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย |  |  |  |  |  |
| 6. | ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 7. | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง |  |  |  |  |  |
| 8. | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก |  |  |  |  |  |
| 9. | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด |  |  |  |  |  |
| 10. | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน |  |  |  |  |  |
| 11. | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป |  |  |  |  |  |
| 12. | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 13. | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส |  |  |  |  |  |
| 14. | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน |  |  |  |  |  |
| 15. | เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้ |  |  |  |  |  |
| 16. | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก |  |  |  |  |  |
| 17. | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม |  |  |  |  |  |
| 18. | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 19. | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร |  |  |  |  |  |
| 20. | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ |  |  |  |  |  |
| 21. | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ |  |  |  |  |  |
| 22. | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ |  |  |  |  |  |
| 23. | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้ |  |  |  |  |  |
| 24. | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| รายการประเมิน | | **ไม่จริง** | **จริงบางครั้ง** | **ค่อนข้างจริง** | **จริงมาก** | **คะแนน** |
| 25. | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ |  |  |  |  |  |
| 26. | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข |  |  |  |  |  |
| 27. | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน |  |  |  |  |  |
| 28. | เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง |  |  |  |  |  |
| 29. | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย |  |  |  |  |  |
| 30. | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฏระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 31. | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย |  |  |  |  |  |
| 32. | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน |  |  |  |  |  |
| 33. | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ |  |  |  |  |  |
| 34. | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน |  |  |  |  |  |
| 35. | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ |  |  |  |  |  |
| 36. | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผิอื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 37. | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น |  |  |  |  |  |
| 38. | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด |  |  |  |  |  |
| 39. | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด |  |  |  |  |  |
| 40. | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 41. | แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น |  |  |  |  |  |
| 42. | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ |  |  |  |  |  |
| 43. | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |  |  |  |  |  |
| 44. | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันพักผ่อน |  |  |  |  |  |
| 45. | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน |  |  |  |  |  |
| 46. | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |
| 47. | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย |  |  |  |  |  |
| 48. | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ |  |  |  |  |  |
| 49. | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ |  |  |  |  |  |
| 50. | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ |  |  |  |  |  |
| 51. | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ |  |  |  |  |  |
| 52. | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ |  |  |  |  |  |
| **รวม** | | | | | |  |