

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

โรงเรียนปทุมพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้ จักตนเอง และวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก**

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
๑	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
๒	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
๓	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
๔	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
๕	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเล็กน้อย					
๖	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
๗	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
๘	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
๙	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำจากที่ฉันคิด					
๑๐	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
๑๑	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
๑๒	แม้จะมีการกระทำที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
๑๓	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๔	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
๑๕	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษ ผู้อื่นได้					
๑๖	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
๑๗	ถึงแม้จะเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็จะยินดีทำเพื่อส่วนรวม					
๑๘	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
๑๙	ฉันรู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
๒๐	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
๒๑	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
๒๒	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
๒๓	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
๒๔	เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
๒๕	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง ตามใจชอบ					
๒๖	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้สึกว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
๒๗	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ไขปัญหานั้นเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
๒๘	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าต้องทำอะไรก่อนหลัง					
๒๙	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
๓๐	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องทนอยู่ในสังคมที่กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
๓๑	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
๓๒	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
๓๓	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นรู้					
๓๔	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๓๕	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้โต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
๓๖	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
๓๗	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าผู้อื่น					
๓๘	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
๓๙	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
๔๐	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
๔๑	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
๔๒	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
๔๓	เมื่อมีเรื่องให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ สนุกสนานได้					
๔๔	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
๔๕	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี ๆ มากกว่าฉัน					
๔๖	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
๔๗	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อ					
๔๘	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
๔๙	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
๕๐	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
๕๑	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
๕๒	ฉันมักจะทุกข์ร้อนเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเสมอ					