**แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ)**

**ชื่อ – นามสกุล..............................................................เลขที่.................ชั้น........................**

**คำแนะนำ**

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่า บางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด และคำถามต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

**คำสั่ง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างในแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

| **ข้อ** | **รายการประเมิน** | **ไม่จริง** | **จริง บางครั้ง** | **ค่อน ข้างจริง** | **จริงมาก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน |  |  |  |  |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ |  |  |  |  |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ |  |  |  |  |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ |  |  |  |  |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย |  |  |  |  |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ |  |  |  |  |
| 7 | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง |  |  |  |  |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก |  |  |  |  |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด |  |  |  |  |
| 10 | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน |  |  |  |  |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป |  |  |  |  |
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |  |  |  |  |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส |  |  |  |  |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน |  |  |  |  |
| 15 | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้ |  |  |  |  |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก |  |  |  |  |
| 17 | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนร่วม |  |  |  |  |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น |  |  |  |  |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร |  |  |  |  |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ |  |  |  |  |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ |  |  |  |  |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ |  |  |  |  |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ |  |  |  |  |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ |  |  |  |  |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ |  |  |  |  |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข |  |  |  |  |
| 27 | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน |  |  |  |  |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง |  |  |  |  |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย |  |  |  |  |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน |  |  |  |  |
| 31 | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย |  |  |  |  |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน |  |  |  |  |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ |  |  |  |  |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน |  |  |  |  |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ |  |  |  |  |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ |  |  |  |  |
| 37 | ฉันรู้สึกด้วยกว่าผู้อื่น |  |  |  |  |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด |  |  |  |  |
| 39 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด |  |  |  |  |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก |  |  |  |  |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น |  |  |  |  |
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ |  |  |  |  |
| 43 | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |  |  |  |  |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน |  |  |  |  |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน |  |  |  |  |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ |  |  |  |  |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย |  |  |  |  |
| 48 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ |  |  |  |  |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ |  |  |  |  |
| 50 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ |  |  |  |  |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ |  |  |  |  |
| 52 | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ |  |  |  |  |