

โรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย

Banbangsaphannoi school

รายงานสรุป

การประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

(EQ)

ชั้น..............................

ปีการศึกษา 2564

โดย

........................................

ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา

เสนอ

(นางสุกัญญา ปัตเมฆ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย

ก

คำนำ

โรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย โดยกลุ่มงานกิจการนักเรียน ได้ดำเนินการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยดำเนินการประเมิน EQ ของนักเรียนเพื่อเป็นข้อมูลในการคัดกรองนักเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชิวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

การจัดทำรายงานผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบ อันนำไปสู่การนำผลการรายงานไปสู่การวางแผนการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนต่อไป

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา

(................................................................)

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา

(................................................................)

สารบัญ

ข

เรื่อง หน้า

คำนำ ก

สารบัญ ข

บันทึกข้อความ ค

แบบบันทึกผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ 1

สรุปผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ รายชั้นเรียน 3

ภาคผนวก 4

* คู่มือการแปลผลสำหรับครู
* แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ รายบุคคล ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

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



ค

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ..................... โรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย ตำบลบางสะพาน อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ......

ที่........................... วันที่.....................................................................................................

เรื่อง รายงานสรุปการประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน (EQ)ระดับชั้น................................... …………….

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย

ข้าพเจ้า....................................................................... ตำแหน่ง.............................................. ได้รับมอบหมายให้เป็นครูที่ปรึกษาชั้น....................................... ซึ่งมีนักเรียนจำนวน......................... ข้าพเจ้าได้ประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน (EQ) ประจำปีการศึกษา ................. เพื่อเป็นข้อมูลในการดำเนินการตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ดังรายงานสรุปที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ............................................ ครูที่ปรึกษา ลงชื่อ................................................ครูที่ปรึกษา

(.................................................) (.................................................)

ความเห็นของหัวหน้าระดับชั้น.................................................

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

ลงชื่อ............................................................

(........................................................)

ความเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.............................................................................................................................................................................. ..............................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

ลงชื่อ............................................................

( นางสุกัญญา ปัตเมฆ )

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย

………../…………………./………….….

1

แบบบันทึกผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ

ชั้น ............................. โรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย ปีการศึกษา 2564

คำชี้แจง นำข้อมูลการแปลผลจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ ของนักเรียนรายบุคคลมาสรุปดังนี้

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ที่ | ชื่อ-สกุล | (1)ด้านดี | | | | (2)ด้านเก่ง | | | | (3) ด้านมีสุข | | | | (4) รวม 3 ด้าน | หมายเหตุ |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 1.2 เห็นใจผู้อื่น | 1.3 รับผิดชอบ | รวม | 2.1 มีแรงจูงใจ | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | รวม | 3.1 ภูมิใจตนเอง | 3.2 พึงพอใจในชีวิต | 3.3 สุขสงบทางใจ | รวม |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | นำข้อมูลการแปลผลการประเมิน |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | EQ มากรอกข้อมูล |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | แต่ละช่องกรอกตัวเลขดังนี้ |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 = ต่ำกว่าเกณฑ์ |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 = ปกติ |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 = สูงกว่าเกณฑ์ |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2

แบบบันทึกการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ที่ | ชื่อ-สกุล | (1)ด้านดี | | | | (2)ด้านเก่ง | | | | (3) ด้านมีสุข | | | | (4) รวม 3 ด้าน | หมายเหตุ |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 1.2 เห็นใจผู้อื่น | 1.3 รับผิดชอบ | รวม | 2.1 มีแรงจูงใจ | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | รวม | 3.1 ภูมิใจตนเอง | 3.2 พึงพอใจในชีวิต | 3.3 สุขสงบทางใจ | รวม |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | นำข้อมูลการแปลผลการประเมิน |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | EQ มากรอกข้อมูล |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | แต่ละช่องกรอกตัวเลขดังนี้ |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 = ต่ำกว่าเกณฑ์ |
| 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 = ปกติ |
| 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 = สูงกว่าเกณฑ์ |
| 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ลงชื่อ....................................................... ครูที่ปรึกษา ลงชื่อ............................................... ครูที่ปรึกษา

(…………………………………………) (…………………………………………)

3

สรุปผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ รายชั้นเรียน

โรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย ปีการศึกษา 2564

ชั้น .......................................... จำนวนนักเรียนทำการประเมินทั้งหมด ................. คน

ตารางแสดงผลการประเมินเป็นร้อยละ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ด้าน | ด้านย่อย | EQ ต่ำกว่าเกณฑ์ | | EQ ปกติ | | EQ สูงกว่าเกณฑ์ | | หมายเหตุ |
| จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| ดี | 1.1 ควบคุมอารมณ์ |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 รับผิดชอบ |  |  |  |  |  |  |  |
| รวม |  |  |  |  |  |  |  |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น |  |  |  |  |  |  |  |
| รวม |  |  |  |  |  |  |  |
| สุข | 3.1 ภูมิใจตนเอง |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 สุขสงบทางใจ |  |  |  |  |  |  |  |
| รวม |  |  |  |  |  |  |  |
| รวมทั้ง 3 ด้าน | |  |  |  |  |  |  |  |

รายชื่อนักเรียนที่มี EQ ต่ำกว่าเกณฑ์

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ด้าน | รายชื่อนักเรียน | | |
| ดี | 1. | 3. | 5. |
|  | 2. | 4. | 6. |
| เก่ง | 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | 6. |
| สุข | 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | 6. |
| รวมทั้ง  3 ด้าน | 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | 6. |

ลงชื่อ....................................................... ครูที่ปรึกษา ลงชื่อ............................................... ครูที่ปรึกษา

(…………………………………………) (…………………………………………)

ภาคผนวก

คู่มือการประเมิน EQ สำหรับครู

การให้คะแนน

การให้คะแนนรายข้อ 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 | | |

การแปลผล 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 ควบคุมอารมณ์ | < 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 |

*การรวมคะแนน (ตัวอย่าง)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ด้าน | ด้านย่อย | การรวมคะแนน | ผลรวมคะแนน / การแปลผล | | | | | |
| รวม | แปลผล | รวม | แปลผล | รวม | แปลผล |
| ดี | 1.1 ควบคุมอารมณ์ | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6 | 14 | ปกติ | 51 | ปกติ | 159 | ปกติ |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12 | 17 | ปกติ |
| 1.3 รับผิดชอบ | รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18 | 20 | ปกติ |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ | รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24 | 18 | ปกติ | 71 | สูงกว่าปกติ |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30 | 21 | สูงกว่าปกติ |
| 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 | 22 | สูงกว่าปกติ |
| สุข | 3.1 ภูมิใจตนเอง | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 | 7 | ต่ำกว่าปกติ | 37 | ต่ำกว่าปกติ |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 | 16 | ปกติ |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 | 14 | ต่ำกว่าปกติ |

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ (นักเรียนประเมินตนเอง)

ชื่อ.............................................................................................ชั้น............./...........เลขที่.............

คำแนะนำ แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวท่าน (ทับตัวเลข) เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดยตัวเลขในแต่ละช่องหมายถึงคะแนนของรายการประเมินข้อนั้น

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| รายการประเมิน | | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 7 | ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 10 | ฉันยอมรับไม่ได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 15 | เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ”ขอโทษ” ผู้อื่นด้วย | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 17 | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 27 | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| รายการประเมิน | | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
| 31 | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามมารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 37 | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 39 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 43 | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 48 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 50 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาภาระหน้าที่ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 52 | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
|  |  |  | |  | รวมทั้งหมด >> | |  |

การรวมคะแนน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ด้าน | ด้านย่อย | การรวมคะแนน | ผลรวมคะแนน / การแปลผล | | | | | |
| รวม | แปลผล | รวม | แปลผล | รวม | แปลผล |
| ดี | 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 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 |  |  |

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ

ชื่อ.............................................................................................ชั้น............./...........เลขที่.............

คำแนะนำ แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวท่าน (ทับตัวเลข) เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดยตัวเลขในแต่ละช่องหมายถึงคะแนนของรายการประเมินข้อนั้น

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| รายการประเมิน | | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 7 | ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 10 | ฉันยอมรับไม่ได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 15 | เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ”ขอโทษ” ผู้อื่นด้วย | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 17 | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 27 | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง | □ (1) | □ (2) | | □ (3) | □ (4) |  |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน | □ (4) | □ (3) | | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| รายการประเมิน | | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
| 31 | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามมารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 37 | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 39 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 43 | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ  สนุกสนานได้ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 48 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 50 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาภาระหน้าที่ | □ (1) | | □ (2) | □ (3) | □ (4) |  |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
| 52 | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ | □ (4) | | □ (3) | □ (2) | □ (1) |  |
|  |  |  |  | |  | รวม >> |  |
|  |  |  | |  | รวมทั้งหมด >> | |  |

การรวมคะแนน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ด้าน | ด้านย่อย | การรวมคะแนน | ผลรวมคะแนน / การแปลผล | | | | | |
| รวม | แปลผล | รวม | แปลผล | รวม | แปลผล |
| ดี | 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 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 |  |  |