

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (อายุ 12 – 17 ปี)

ชื่อ - สกุล(นาย/น.ส/ด.ช./ด.ญ.)ชั้น.....ห้อง.....เลขที่.....

โปรดใส่เครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับเด็กมากที่สุด

| ข้อที่ | อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้าง จริง | จริง มาก |
|--------|---|---------|------------------|------------------|-------------|
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน | | | | |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกกลัว | | | | |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ | | | | |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อนให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ | | | | |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย | | | | |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับไม่ได้ | | | | |
| 7 | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง | | | | |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่นที่ฉันไม่รู้จัก | | | | |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด | | | | |
| 10 | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน | | | | |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป | | | | |
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ | | | | |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส | | | | |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน | | | | |
| 15 | เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษ ผู้อื่นได้ | | | | |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของคนอื่นได้ยาก | | | | |
| 17 | ถึงแม้จะเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม | | | | |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น | | | | |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร | | | | |
| 20 | แม้จะเป็นงานยากฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ | | | | |

| ข้อที่ | อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้าง จริง | จริง มาก |
|--------|---|---------|------------------|------------------|-------------|
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ | | | | |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ | | | | |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ | | | | |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ | | | | |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ | | | | |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข | | | | |
| 27 | ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน | | | | |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรบางอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง | | | | |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ ไม่คุ้นเคย | | | | |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินกับฉัน | | | | |
| 31 | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย | | | | |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน | | | | |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้ | | | | |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน | | | | |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ | | | | |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้ | | | | |
| 37 | ฉันรู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น | | | | |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด | | | | |
| 39 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด | | | | |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก | | | | |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น | | | | |

| ข้อที่ | อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้าง จริง | จริง มาก |
|--------|--|---------|------------------|------------------|-------------|
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ | | | | |
| 43 | เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนาน | | | | |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน | | | | |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน | | | | |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ | | | | |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย | | | | |
| 48 | เมื่อวันว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ | | | | |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ | | | | |
| 50 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ | | | | |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ | | | | |
| 52 | ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ | | | | |