

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดเลือกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ				
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	☐ ไม่จริง	☐ จริงบางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริงมาก
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	☐ ไม่จริง	☐ จริงบางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริงมาก
๓. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	☐ ไม่จริง	☐ จริงบางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริงมาก
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรจูป้าหมายที่พอใจ	☐ ไม่จริง	☐ จริงบางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริงมาก
๕. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	☐ ไม่จริง	☐ จริงบางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริงมาก
๖. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริง มาก
๗. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้างจริง	☐ จริง มาก

๘. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๙. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๐. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของฉัน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๑. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมาก เกินไป	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๒. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๓. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๔. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๕. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๖. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๗. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก

๑๘. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๑๙. ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๐. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๑. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๒. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๓. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็ จะไม่ยอมแพ้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๔. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่ คิดเอาเองตามใจชอบ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่ทำอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๗. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาคือเรื่องยาก สำหรับฉัน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก

๒๘. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๒๙. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบกับความเคยชินของฉัน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๑. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๒. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๗. ฉันรู้สึกค้อยกว่าผู้อื่น	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก

๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๑. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๒. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุ สัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก

๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๕๐. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๕๑. ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก
๕๒. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	☐ ไม่จริง	☐ จริง บางครั้ง	☐ ค่อนข้าง จริง	☐ จริง มาก

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สร้างโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข