แบบ ดล.นขว.2.8 หน้า 1

**แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)  
โรงเรียนโนนข่าวิทยา อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น สพม.25**

**ชื่อ-สกุล.........................................................................................ชั้นม................./........................เลขที่...............................**

**วัน/เดือน/ปี เกิด..................................................................... เพศ □ ชาย □ หญิง**

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย 🗸 ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | รายการ | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | ค่อน  ข้างจริง | จริงมาก | คะ  แนน |
| 1 | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน |  |  |  |  |  |
| 2 | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ |  |  |  |  |  |
| 3 | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ |  |  |  |  |  |
| 4 | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ |  |  |  |  |  |
| 5 | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเล็กน้อย |  |  |  |  |  |
| 6 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ |  |  |  |  |  |
|  | รวม | | | | |  |
| 7 | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง |  |  |  |  |  |
| 8 | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก |  |  |  |  |  |
| 9 | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำจากที่ฉันคิด |  |  |  |  |  |
| 10 | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน |  |  |  |  |  |
| 11 | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากจนเกินไป |  |  |  |  |  |
| 12 | แม้จะมีการกระทำที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส |  |  |  |  |  |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน |  |  |  |  |  |
| 15 | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษ ผู้อื่นได้ |  |  |  |  |  |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก |  |  |  |  |  |
| 17 | ถึงแม้จะเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็จะยินดีทำเพื่อส่วนรวม |  |  |  |  |  |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |
| 19 | ฉันรู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร |  |  |  |  |  |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ |  |  |  |  |  |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ |  |  |  |  |  |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ |  |  |  |  |  |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ |  |  |  |  |  |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ |  |  |  |  |  |
| รวม | | | | | |  |

แบบ ดล.นขว.2.8 หน้า 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | รายการ | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | ค่อน  ข้างจริง | จริง  มาก | คะ  แนน | |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง ตามใจชอบ |  |  |  |  |  | |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้สึกว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข |  |  |  |  |  | |
| 27 | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน |  |  |  |  |  | |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าต้องทำอะไรก่อนหลัง |  |  |  |  |  | |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย |  |  |  |  |  | |
| 30 | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องทนอยู่ในสังคมที่กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน |  |  |  |  |  | |
| รวม | | | | | | |  |
| 31 | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย |  |  |  |  |  | |
| 32 | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน |  |  |  |  |  | |
| 33 | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นรู้ |  |  |  |  |  | |
| 34 | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน |  |  |  |  |  | |
| 35 | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้โต้งแย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ |  |  |  |  |  | |
| 36 | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ |  |  |  |  |  | |
| รวม | | | | | | |  |
| 37 | ฉันรู้สึกว่าด้วยกว่าผู้อื่น |  |  |  |  |  | |
| 38 | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด |  |  |  |  |  | |
| 39 | ฉันสารมารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด |  |  |  |  |  | |
| 40 | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก |  |  |  |  |  | |
| รวม | | | | | | |  |
| 41 | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น |  |  |  |  |  | |
| 42 | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ |  |  |  |  |  | |
| 43 | เมื่อมีเรื่องให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |  |  |  |  |  | |
| 44 | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน |  |  |  |  |  | |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดีๆมากกว่าฉัน |  |  |  |  |  | |
| 46 | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ |  |  |  |  |  | |
| รวม | | | | | | |  |
| 47 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อ |  |  |  |  |  | |
| 48 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ |  |  |  |  |  | |
| 49 | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ |  |  |  |  |  | |
| 50 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ |  |  |  |  |  | |
| 51 | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งต้องการ |  |  |  |  |  | |
| 52 | ฉันมักจะทุกข์ร้อนเรื่องเล็กๆ น้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ |  |  |  |  |  | |
| รวม | | | | | | |  |

****

แบบ ดล.นขว.2.8

**คู่มือการประเมิน**

**ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ)**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6**



****

**รวบรวมโดย นางมณีวรรณ จันทะโข**

**ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ**

**งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน**

**กลุ่มพัฒนากิจการนักเรียน**

**โรงเรียนโนนข่าวิทยา อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25**

หน้า 1

**ความฉลาดทางอารมณ์**



**(Emotional Quotient: EQ)**

**ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เด็ก**

หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก  เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติ

ปฎิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

**องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์**

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. ด้าน ดี

2. ด้าน เก่ง

3. ด้าน สุข

**ดี** หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจ ผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

2.1 ใส่ใจผู้อื่น

2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบ

3.1 รู้จักการให้รู้จักการรับ

3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

**เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

หน้า 2

1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.3 มีความยืดหยุ่น

3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

**สุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทาง

1. ความภูมิใจในตนเอง

1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 เชื่อมั่นในตนเอง



2. ความพึงพอใจในชีวิต

2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

2.2 มีอารมณ์ขัน

2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3. ความสงบทางใจ

3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากองค์ประกอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

**- เข้าใจตนเอง** ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความต้องการในชีวิต ของตนเอง

**- เข้าใจผู้อื่น** ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดง ออกมาได้อย่างเหมาะสม

หน้า 3

**- แก้ไขความขัดแย้งได้** ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหา ที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ

- ฉลาดคิด สามารถควบคุมความคิดได้คิดในทางที่ดีคิดแง่บวกและคิดอย่างสร้างสรรค์

- ฉลาดพูด รู้จักพูดรู้ว่าอะไรควรพูดและอะไรไม่ควรพูดเลือกพูดในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงคำพูดที่อาจจะ ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้

- ฉลาดทำ “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ และ กระทำในสิ่งที่ “ถูกต้อง” ไม่ใช่ “ถูกใจ” โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางจริยธรรม

**การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 6 | 7 | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 23 | 25 | 28 |
| 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 48 | 49 | 50 |
| แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ | | | | | | | | | | | | | |
| ตอบไม่จริง | | | | | | | ให้ | | | 1 | คะแนน | | |
| ตอบจริงบางครั้ง | | | | | | | ให้ | | | 2 | คะแนน | | |
| ตอบค่อนข้างจริง | | | | | | | ให้ | | | 3 | คะแนน | | |
| ตอบจริงมาก | | | | | | | ให้ | | | 4 | คะแนน | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 5 | 8 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 19 | 21 | 24 |  |
| 26 | 27 | 29 | 30 | 33 | 35 | 37 | 40 | 45 | 47 | 51 | 52 |
| แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ | | | | | | | | | | | | |
| ตอบไม่จริง | | | | | | | ให้ | | | 4 | คะแนน | |
| ตอบจริงบางครั้ง | | | | | | | ให้ | | | 3 | คะแนน | |
| ตอบค่อนข้างจริง | | | | | | | ให้ | | | 2 | คะแนน | |
| ตอบจริงมาก | | | | | | | ให้ | | | 1 | คะแนน | |

หน้า 4

**การรวมคะแนน**

**ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและ

มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

**ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆให้มากยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

หน้า 5

**กราฟความฉลาดทางอารมณ์**

0 5 10 15 20 25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ช่วงคะแนนปกติ แต่ละด้าน |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ ช่วงคะแนนปกติ = (13-17) |  | | | | | |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ = (16-20) |  | | | | | |
| 1.3 รับผิดชอบ ช่วงคะแนนปกติ = (16-22) |  | | | | | |
| 2.1 มีแรงจูงใจ ช่วงคะแนนปกติ = (14-20) |  | | | | | |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ช่วงคะแนนปกติ = (13-19) |  | | | | | |
| 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ = (14-20) |  | | | | | |
| 3.1 ภูมิใจในตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = ( 9-13) |  | | | | | |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต ช่วงคะแนนปกติ = (16-22) |  | | | | | |
| 3.3 สุขสงบทางใจ ช่วงคะแนนปกติ = (15-21) |  | | | | | |

**หมายเหตุ หมายถึงคะแนนช่วงปกติ**

**เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม เก่ง ดี สุข**

**กลุ่มตัวอย่างอายุ 18-25 ปี**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **องค์ประกอบของ EQ** | **ต่ำกว่าปกติ** | **เกณฑ์ปกติ** | **สูงกว่าปกติ** |
| **คะแนน EQ รวม** | **138** | **138 – 170** | **170** |
| **1.องค์ประกอบด้านดี** | **48** | **45 - 58** | 58 |
| **1.1 ควบคุมอารมณ์** | **14** | **14 - 18** | **18** |
| **1.1 เห็นใจผู้อื่น** | **16** | **16 - 20** | 20 |
| **1.2 รับผิดชอบ** | 17 | **17 - 23** | 23 |
| **2. องค์ประกอบด้านเก่ง** | **45** | **45 - 59** | 59 |
| **2.1 มีแรงจูงใจ** | **15** | **15 - 21** | 21 |
| **2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา** | **14** | **14 - 20** | 20 |
| **2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น** | **15** | **15 -21** | 21 |
| **3.องค์ประกอบด้านสุข** | **42** | **42 - 56** | 56 |
| **3.1 ภมิใจในตนเอง** | **9** | **9 - 13** | 13 |
| **3.2 พึงพอใจในชีวิต** | **16** | **16 - 22** | 22 |
| **3.3 สุขสงบทางใจ** | **15** | **15 - 21** | 21 |