



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ-นามสกุล _____ ตำแหน่ง _____ วันที่ _____

อายุ _____ ปี หน่วย/งาน/ฝ่าย _____

โปรดเติมหมายเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดสำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

- 1 = ไม่จริง
2 = จริงบางครั้ง
3 = ค่อนข้างจริง
4 = จริงมาก

		โปรดใส่หมายเลข
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมีรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	
		โปรดใส่หมายเลข
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง	
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	
		โปรดใส่หมายเลข
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้	
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนร่วม	
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	
		โปรดใส่หมายเลข
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ	
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	

		โปรดใส่หมายเลข
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	
		โปรดใส่หมายเลข
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	
		โปรดใส่หมายเลข
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	
		โปรดใส่หมายเลข
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	
		โปรดใส่หมายเลข
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	