



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ หญิง ชาย
2. อายุปี.....เดือน
3. ชั้นปีที่ คณะ..... สาขาวิชา.....
 ตรี โท เอก อื่นๆ.....
4. ท่านเป็นนักกีฬาตัวแทนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่หรือไม่
 ใช่ ชมรมกีฬาที่ท่านสังกัดอยู่คือ.....(ทำต่อข้อ 5)
 ไม่ใช่ (ทำต่อข้อ 6)
5. ถ้าท่านคือนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ผ่านมาท่านใช้เวลาฝึกซ้อม, เล่นกีฬา, ออกกำลังกาย สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
6. ถ้าท่านไม่ใช่ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ผ่านมาท่านเคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างหรือไม่
 เคย (ทำต่อข้อ 7)
 ไม่เคย (พลิกหน้าต่อไป)
7. ถ้าเคย ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาทีหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่

(พลิกหน้าต่อไป)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ก่อนข้างจริง	จริงมาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก
15. เมื่อทำผัดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้				
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง				
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				

ข้อความ	ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37. ฉันรู้สึกค้อยกว่าผู้อื่น				
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากล้าบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่				
51. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ ต้องการ				
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สร้างโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน
ดี	1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6
	2. ความเห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12
	3. ความรับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18
เก่ง	4. การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24
	5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30
	6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36
สุข	7. ความภูมิใจในตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40
	8. ความพึงพอใจในชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46
	9. การมีความสุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52

ช่วงคะแนนปกติ (อายุ 12 - 17 ปี)

ด้านย่อย	คะแนนต่ำกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนสูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	6-13	14-18	19-24
2. ความเห็นใจผู้อื่น	6-15	16-20	21-24
3. ความรับผิดชอบ	6-15	16-22	23-24
4. การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	6-13	14-20	21-24
5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	6-12	13-19	20-24
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	6-13	14-20	21-24
7. ความภูมิใจในตนเอง	4-8	9-13	14-16
8. ความพึงพอใจในชีวิต	6-15	16-22	23-24
9. การมีความสุขสงบทางใจ	6-14	15-21	22-24

ช่วงคะแนนปกติ (อายุ 18 - 25 ปี)

ด้านย่อย	คะแนนต่ำกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนสูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	6-13	14-18	19-24
2. ความเห็นใจผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
3. ความรับผิดชอบ	6-16	17-23	24
4. การรู้จักและมีแรงงูใจในตนเอง	6-14	15-21	22-24
5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	6-13	14-20	21-24
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
7. ความภูมิใจในตนเอง	4-8	9-13	14-16
8. ความพึงพอใจในชีวิต	6-15	16-22	23-24
9. การมีความสุขสงบทางใจ	6-14	15-21	22-24

ช่วงคะแนนปกติ (อายุ 26 - 60 ปี)

ด้านย่อย	คะแนนต่ำกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนสูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	6-13	14-18	19-24
2. ความเห็นใจผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
3. ความรับผิดชอบ	6-16	17-23	24
4. การรู้จักและมีแรงงูใจในตนเอง	6-15	16-22	23-24
5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	6-14	15-21	22-24
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	6-14	15-21	22-24
7. ความภูมิใจในตนเอง	4-9	10-14	15-16
8. ความพึงพอใจในชีวิต	6-15	16-22	23-24
9. การมีความสุขสงบทางใจ	6-15	16-22	23-24

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้นเพราะด้านต่างๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้มากยิ่งขึ้น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวเบญจรัตน์ สีหะไกร	
วัน เดือน ปีเกิด	24 มิถุนายน 2524	
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนไกรลาศศึกษา จ.ปทุมธานี
	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนตากลีประชาสรรค์ จ.นครสวรรค์
	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนตากลีประชาสรรค์ จ.นครสวรรค์
	ระดับปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์	เป็นตัวแทนนักกีฬาฮ็อกกี้อีกี่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved