

ภาคผนวก จ  
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

### แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ-นามสกุล.....รหัสนักศึกษา.....  
ประเมินครั้งที่.....วันที่.....

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

#### 1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

นิยาม สามารถรับรู้ เข้าใจ อารมณ์ตนเองว่าเป็นเช่นไร รับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ในแต่ละช่วงเวลา และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกทางความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำ ความเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความถูกต้องหรือการปฏิบัติ				
		มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	ข้าพเจ้าสามารถบอกความรู้สึก/อารมณ์ของตนเองได้					
2	เมื่อเกิดปัญหาเพียงเล็กน้อย ข้าพเจ้ามีปฏิกิริยาโต้ตอบ รุนแรง					
3	เมื่อมีอารมณ์โกรธหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้าสามารถ บอกสาเหตุได้					
4	ข้าพเจ้าสามารถรอคอย เพื่อให้ประสบความสำเร็จ					
5	เมื่อข้าพเจ้าถูกบังคับทำในสิ่งที่ไม่ถนัด ข้าพเจ้า สามารถอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นยอมรับได้					

#### 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

นิยาม ความสามารถในการรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ใน กรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีความ ยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความถูกต้องหรือการปฏิบัติ				
		มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุของปัญหาโดยไม่คิดเข้าข้างตนเอง					
2	ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตนในมีความสุขได้ เมื่อมีเรื่องทำให้ เครียด					
3	ข้าพเจ้ามีความสุขสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันหยุด					
4	ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้ามีอยู่					
5	ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ					

### 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

นิยาม การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จได้

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความถูกต้องหรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	ข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร					
2	ถึงงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถทำได้					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจ เมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ประสบความสำเร็จ					
4	เมื่อข้าพเจ้าทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มที่ ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่า					
5	ข้าพเจ้าไม่ยอมแพ้ เมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกผิดหวัง และปัญหาอุปสรรคต่างๆ					

### 4. ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

นิยาม ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ให้ความเมตตากรุณา การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความถูกต้องหรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	ข้าพเจ้าสังเกตอารมณ์และความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงของผู้อื่นได้					
2	ข้าพเจ้าสนใจกับความทุกข์ของผู้อื่น					
3	ข้าพเจ้ายอมรับอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น					
4	ข้าพเจ้ายอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้					
5	เมื่อผู้อื่นมีเหตุผลที่ไม่ชอบการกระทำของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถยอมรับได้					

### 5. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

นิยาม การสื่อสารระหว่างบุคคล ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีอารมณ์ ความรู้สึกและปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความถูกต้องหรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าของน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อข้าพเจ้า					
2	ข้าพเจ้ายินดีในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
3	ข้าพเจ้าสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อข้าพเจ้าทำผิด					
4	ข้าพเจ้าสามารถทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ถึงแม้ข้าพเจ้าต้องเสียสละประโยชน์ส่วนตน					
5	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					

ลงชื่อ.....

( )

ผู้ประเมิน