

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

ใช้เวลาในการทำตอบแบบประเมินและสร้าง Profile 20 นาที

ศูนย์สรรหาและเลือกสรร

สำนักงาน ก.พ.

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
กลุ่มที่ 1	1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
	2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
	3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
	4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
	5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
	6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
	กลุ่มที่ 1 รวม					
กลุ่มที่ 2	7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง				
	8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
	9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
	10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
	11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
	12	แม้จะมีภาระมากที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
	กลุ่มที่ 2 รวม					
กลุ่มที่ 3	13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
	14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
	15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้				
	16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
	17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
	18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
	กลุ่มที่ 3 รวม					
กลุ่มที่ 4	19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
	20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
	21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
	22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
	23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
	24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
	กลุ่มที่ 4 รวม					
กลุ่มที่ 5	25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
	26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
	27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
	28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง				
	29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
	30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
	กลุ่มที่ 5 รวม					

			ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
กลุ่มที่ 6	31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
	32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่เคยคบมานาน					
	33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
	34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
	35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
	36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
กลุ่มที่ 6 รวม							
กลุ่มที่ 7	37	ฉันรู้สึกดีน้อยกว่าผู้อื่น					
	38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
	39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
	40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
กลุ่มที่ 7 รวม							
กลุ่มที่ 8	41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
	42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
	43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
	44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
	45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
	46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
กลุ่มที่ 8 รวม							
กลุ่มที่ 9	47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
	48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
	49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
	50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
	51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
	52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
กลุ่มที่ 9 รวม							

การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 (ข้อที่แรเงาพื้นหลัง) ได้แก่ ข้อ

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 (ข้อที่ไม่ได้แรเงาพื้นหลัง) ได้แก่ ข้อ

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						

