

ความฉลาดทางอารมณ์

ความหมาย

หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุม

อารมณ์และความต้องการของตัวเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

- 1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ
- 1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย
- 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

- 2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

- 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
- 2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น

- 2.3.1 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

- 3.1.1 เห็นคุณค่าของตนเอง
- 3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึ่งพอใจในชีวิต

- 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
- 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
- 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

- 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
- 3.3.3 มีความสงบทางจิต



ให้น้ำใจ ใช้น้ำตา
ให้เวลา ปัญหาคลี่คลาย

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23,
25, 18, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44,
46, 48, 49, 50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบ ไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบ จริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบ จริงมาก 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

ตอบ ไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบ จริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบ จริงมาก ให้ 1 คะแนน

การรวมคะแนน

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	ข้อ 1 ถึง ข้อ 6
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	ข้อ 7 ถึง ข้อ 12
	1.3 รับผิดชอบ	ข้อ 13 ถึง ข้อ 18
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	ข้อ 19 ถึง ข้อ 24
	2.2 ตัดสินปัญหา	ข้อ 25 ถึง ข้อ 30
	2.3 สัมพันธภาพ	ข้อ 31 ถึง ข้อ 36
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	ข้อ 37 ถึง ข้อ 40
	3.2 พอใจชีวิต	ข้อ 41 ถึง ข้อ 46
	3.3 สุขสงบทางใจ	ข้อ 47 ถึง ข้อ 52

ช่วงคะแนนปกติความฉลาดทางอารมณ์

ด้าน	(อายุ12-17 ปี)	(อายุ18-25 ปี)	(อายุ26-60ปี)
1.1	14-18 (15.5)	14-18 (15.5)	14-18 (15.6)
1.2	16-20 (18.1)	15-21 (18.1)	15-21 (18.5)
1.3	16-22 (19.3)	17-23 (19.6)	17-23 (20.3)
2.1	14-20 (17.3)	15-21 (18.0)	16-22 (18.8)
2.2	13-19 (16.1)	14-20 (16.8)	15-21 (18.1)
2.3	14-20 (17.3)	15-21 (17.5)	15-21 (17.8)
3.1	9-13 (11.0)	9-13 (11.4)	10-14 (12.1)
3.2	16-22 (18.9)	16-22 (19.0)	16-22 (19.4)
3.3	15-21 (17.8)	15-21 (18.1)	16-22 (19.2)

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บ คือ คะแนนเฉลี่ย

แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

EQ ดี

มีความฉลาดทางอารมณ์

เผยแพร่โดย งานอนามัย

โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย กาฬสินธุ์