

30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินกับฉัน	☐	☐	☐	☐
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	☐	☐	☐	☐
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	☐	☐	☐	☐
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้	☐	☐	☐	☐
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	☐	☐	☐	☐
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	☐	☐	☐	☐
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	☐	☐	☐	☐
37	ฉันรู้สึกว่ายากกว่าคนอื่น	☐	☐	☐	☐
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	☐	☐	☐	☐
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	☐	☐	☐	☐
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	☐	☐	☐	☐
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	☐	☐	☐	☐
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	☐	☐	☐	☐
43	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนาน	☐	☐	☐	☐
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	☐	☐	☐	☐
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	☐	☐	☐	☐
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	☐	☐	☐	☐
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	☐	☐	☐	☐
48	เมื่อวันว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	☐	☐	☐	☐
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	☐	☐	☐	☐
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	☐	☐	☐	☐
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	☐	☐	☐	☐
52	ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	☐	☐	☐	☐

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12-17 (EQ)

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ความคิดเห็น				คะแนน
		ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินกับฉัน	☐	☐	☐	☐	
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	☐	☐	☐	☐	
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	☐	☐	☐	☐	
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้	☐	☐	☐	☐	
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	☐	☐	☐	☐	
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	☐	☐	☐	☐	
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	☐	☐	☐	☐	
37	ฉันรู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น	☐	☐	☐	☐	
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะทำอยู่ในบทบาทใด	☐	☐	☐	☐	
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	☐	☐	☐	☐	
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	☐	☐	☐	☐	
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	☐	☐	☐	☐	
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	☐	☐	☐	☐	
43	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนาน	☐	☐	☐	☐	
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	☐	☐	☐	☐	
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	☐	☐	☐	☐	
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	☐	☐	☐	☐	
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	☐	☐	☐	☐	
48	เมื่อวันว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	☐	☐	☐	☐	
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	☐	☐	☐	☐	
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	☐	☐	☐	☐	
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	☐	☐	☐	☐	
52	ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	☐	☐	☐	☐	