

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่อ														
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 ได้แก่อ													
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 รู้จัก
เห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน/การแปลผล					
			รวม	แปลผล	รวม	แปลผล	รวม	แปลผล
ดี	1.1 ควบคุม อารมณ์	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6						
	1.2 เห็นใจ ผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12						
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึง ข้อ 18						
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึง ข้อ 24						
	2.2 ตัดสินใจ และแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึง ข้อ 30						
	2.3 สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึง ข้อ 36						
สุข	3.1 ภูมิใจ ตนเอง	รวมข้อ 37 ถึง ข้อ 40						
	3.2 พึงพอใจ ในชีวิต	รวมข้อ 41 ถึง ข้อ 46						
	3.3 สุขสงบ ทางใจ	รวมข้อ 47 ถึง ข้อ 52						

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้มากยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 – 17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	น้อยกว่า 140	140-170	มากกว่า 170
1. องค์ประกอบดี	น้อยกว่า 48	48-58	มากกว่า 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า 13	13-17	มากกว่า 17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า 16	16-20	มากกว่า 20
1.3 รับผิดชอบ	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
2. องค์ประกอบเก่ง	น้อยกว่า 45	45-57	มากกว่า 57
2.1 มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
2.2 ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	น้อยกว่า 13	13-19	มากกว่า 19
2.3 สัมพันธภาพกับ ผู้อื่น	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
3. องค์ประกอบสุข	น้อยกว่า 40	40-55	มากกว่า 55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า 9	9-13	มากกว่า 13
3.2 ฟังพอใจในชีวิต	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
3.3 สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า 15	15-21	มากกว่า 21