

โดย

เสนอ

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

...../.....เลขที่.....กลุ่ม.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว

การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรง

กับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก

โปรดใส่เครื่องหมาย 4 ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4.	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย					

6.	ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10.	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11.	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13.	1 เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14.	1 ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15.	1 เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16.	1 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17.	1 ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18.	1 ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19.	1 ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					

2 0.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
2 1.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
2 2.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
2 3.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
2 4.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
2 5.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
2 6.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
2 7.	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาคือเรื่องยากสำหรับฉัน					
2 8.	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
2 9.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
3 0.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
3 1.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					

3 2.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
3 3.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
3 4.	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
3 5.	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
3 6.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
3 7.	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
3 8.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
3 9.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
4 0.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
4 1.	แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
4 2.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
4 3.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
4 4.	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด					
4 5.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
4 6.	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						

4 7.	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
4 8.	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
4 9.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
5 0.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
5 1.	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
5 2.	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนน

ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ												
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5
1	2	4	6	8	9	1	2	3	4	6	8	9
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้												
ตอบไม่จริง		ให้		1		คะแนน						
ตอบจริงบาง		ให้		2		คะแนน						
ตอบค่อนข้าง		ให้		3		คะแนน						
จริง												
ตอบจริงมาก		ให้		4		คะแนน						

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ												
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	2	2
2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
6	7	9	0	3	5	7	0	5	7	1	2	
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้												
ตอบไม่จริง		ให้		4		คะแนน						
ตอบจริงบาง		ให้		3		คะแนน						
ตอบค่อนข้าง		ให้		2		คะแนน						
จริง												
ตอบจริงมาก		ให้		1		คะแนน						

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความ
ต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและ
มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถ
ตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้

อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน / การแปลผล					
			รวม	แปลผล	รวม	แปลผล	รวม	แปลผล
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6						

	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึง ข้อ 12						
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึง ข้อ 18						
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึง ข้อ 24						
	2.2 ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึง ข้อ 30						
	2.3 สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึง ข้อ 36						
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึง ข้อ 40						
	3.2 พึงพอใจใน ชีวิต	รวมข้อ 41 ถึง ข้อ 46						
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึง ข้อ 52						

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย ✦ ลงบนเส้นประ ในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียง ข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 - 17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	< 140	140 – 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	< 48	48 - 58	>58
1.1 ควบคุมอารมณ์	< 13	13 - 17	>17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	< 16	16 - 20	>20
1.3 รับผิดชอบ	< 16	16 - 22	>22
2. องค์ประกอบ เก่ง	< 45	45 - 57	>57
2.1 มีแรงจูงใจ	< 14	14 - 20	>20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	< 13	13 - 19	>19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	< 14	14 - 20	>20
3. องค์ประกอบ สุข	< 40	40 - 55	>55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	< 9	9 - 13	>13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	< 16	16 - 22	>22
3.3 สุขสงบทางใจ	< 15	15 - 21	>21

กราฟความฉลาดทางอารมณ์

0 5 10 15 20

25

ช่วงคะแนนปกติ แต่ละด้าน						
1.1 ควบคุมอารมณ์ ช่วง คะแนนปกติ = (13-17)						

1.2 เห็นใจผู้อื่น คะแนนปกติ = (16-20)	ช่วง	
1.3 รับผิดชอบ คะแนนปกติ = (16-22)	ช่วง	
2.1 มีแรงจูงใจ คะแนนปกติ = (14-20)	ช่วง	
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา คะแนนปกติ = (13-19)	ช่วง	
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น คะแนนปกติ = (14-20)	ช่วง	
3.1 ภูมิใจในตนเอง คะแนนปกติ = (9-13)	ช่วง	
3.2 พึงพอใจในชีวิต คะแนนปกติ = (16-22)	ช่วง	
3.3 สุขสงบทางใจ คะแนนปกติ = (15-21)	ช่วง	

หมายเหตุ

หมายถึงคะแนนช่วงปกติ



เลขที่.....

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว)

.....ชั้นเลขที่

.....กลุ่ม..... วัน / เดือน / ปีเกิด

.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ◀ ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ความคิดเห็น			สำหรับครูที่ปรึกษา รวมคะแนน				
		ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	ด้านที่				
					1	2	3	4	5
1	ฉันพยายามทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น								
2	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้								
3	ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ								
4	ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)								
5	ฉันโกรธแค้น และมักอารมณ์เสีย								

6	ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียว หรืออยู่ตามลำพัง								
7	ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก								
8	ฉันขี้กังวล								
9	ใคร ๆ ก็ฟังฉันได้ ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ ดี หรือไม่สบายใจ								
10	ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย								
11	ฉันมีเพื่อนสนิท								
12	ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่น ทำอย่างที่ผมต้องการได้								
13	ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย ๆ								
14	เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน								
15	ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่ามีสมาธิ								
16	ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความมั่นใจในตนเองง่าย								
17	ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า								
18	มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย ๆ								
19	เด็กๆ คนอื่นล้อเลียน หรือรังแกฉัน								
20	ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เพื่อน, เด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น)								
21	ฉันคิดก่อนทำ								
22	ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียนหรือ ที่อื่น								

2	ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่ากับเด็กในวัย							
3	เดียวกัน							
2	ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย							
4								
2	ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำ							
5	งานของฉันดี							
รวมคะแนนแต่ละด้าน								
การแปลผล								
รวมคะแนนการแปลผล ด้านที่ 1-4 ได้คะแนน		จัดอยู่ในกลุ่ม						
คะแนนด้านที่ 5 ได้.....คะแนน		☐ มีจุด แข็ง (4 - 10)		☐ ไม่มีจุด แข็ง (0 - 3)				

(ด้านหลัง)

ฉบับนักเรียน

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

1. ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ไม่ | ☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย |
| ☐ ใช่ มีปัญหา | ☐ ใช่ มีปัญหาอย่างมาก |
| ☐ ชัดเจน | |

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

2. ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ น้อยกว่า 1 | ☐ 1 – 5 เดือน |
| ☐ เดือน | |
| ☐ 6 – 12 เดือน | ☐ มากกว่า 1 ปี |

*3. ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

☐ ไม่เลย	☐ เล็กน้อย
☐ ค่อนข้างมาก	☐ มาก

*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่ เลย	เล็กน้อ ย	ค่อนข้าง มาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	☐	☐	☐	☐
การคบเพื่อน	☐	☐	☐	☐
การเรียนในห้องเรียน	☐	☐	☐	☐
กิจกรรมยามว่าง	☐	☐	☐	☐

5. ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

☐ ไม่เลย	☐ เล็กน้อย
☐ ค่อนข้างมาก	☐ มาก

ลงชื่อ.....

คะแนนรวมแบบประเมิน
ด้านหลัง

แปลผล

.....
.....

การให้คะแนนและการแปลผล (สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
3	ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ	0	1	2
8	ฉันขี้กังวล	0	1	2
13	ฉันไม่มีความสุข ห่อเหี่ยว ร้องไห้บ่อย ๆ	0	1	2
16	ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความมั่นใจในตนเองง่าย	0	1	2
24	ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 5)	▲ เสี่ยง (6)	▲ มีปัญหา (7 – 10)

2. ด้านพฤติกรรมเกร

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
5	ฉันโกรธแค้น และมักอารมณ์เสีย	0	1	2
7	ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก	2	1	0
12	ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่ผมต้องการได้	0	1	2
18	มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย ๆ	0	1	2
22	ฉันเอาของของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 4)	▲ เสี่ยง (5)	▲ มีปัญหา (6 – 10)

3. ด้านพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
-----	-------	---------	--------------	------

2	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้	0	1	2
1	ฉันอยู่ไม่สุข รุนวาย	0	1	2
0				
1	ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่ามีสมาธิ	0	1	2
5				
2	ฉันคิดก่อนทำ	2	1	0
1				
2	ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำ	2	1	0
5	งานของฉันดี			
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 5)	▲ เสี่ยง (6)	▲ มีปัญหา (7 – 10)

4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
6	ฉันชอบอยู่คนเดียว ฉันชอบเล่นคนเดียว หรืออยู่ตามลำพัง	0	1	2
1	ฉันมีเพื่อนสนิท	2	1	0
1				
1	เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน	2	1	0
4				
1	เด็กๆ คนอื่นล้อเลียน หรือรังแกฉัน	0	1	2
9				
2	ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่ากับเด็กในวัยเดียวกัน	0	1	2
3				
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 3)	▲ เสี่ยง (4)	▲ มีปัญหา (5 – 10)

5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1	ฉันพยายามทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น	0	1	2
4	ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)	0	1	2

9	ใคร ๆ ก็ฟังฉันได้ ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	0	1	2
17	ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
20	ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ แม่, ครู, เพื่อน, เด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น)	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		 มีจุดแข็ง (4 – 10)		 ไม่มีจุดแข็ง (0 - 3)



เลขที่

**แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับผู้ปกครองเป็นผู้
ประเมินนักเรียน)**

ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว)

.....ชั้นเลขที่

.....กลุ่ม..... วัน / เดือน / ปีเกิด

.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ◀ ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณา
ตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ความ คิดเห็น			สำหรับครูที่ ปรึกษา รวมคะแนน				
		ไม่ จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง	ด้านที่				
					1	2	3	4	5
1	ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น								
2	อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนิ่ง ๆ ไม่ได้								
3	มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง								
4	เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)								
5	มักจะอาละวาด หรือโมโหร้าย								
6	ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว								
7	เชื่อฟัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ								
8	กังวลใจหลายเรื่อง ดูกังวลเสมอ								

9	เป็นที่พึงได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ								
10	อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก								
11	มีเพื่อนสนิท								
12	มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือ รังแกเด็กอื่น								
13	ดูไม่มีความสุข ท้อแท้								
14	เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน								
15	วอกแวกง่าย สมาธิสั้น								
16	เครียดไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความมั่นใจในตนเอง								
17	ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า								
18	ชอบโกหก หรือ ขี้โกง								
19	ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียนหรือรังแก								
20	ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ, แม่, ครู, เด็กคนอื่น)								
21	คิดก่อนทำ								
22	ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น								
23	เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน								
24	ขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย								

2	ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจใน							
5	การทำงาน							
รวมคะแนนแต่ละด้าน								
การแปลผล								
รวมคะแนนการแปลผล ด้านที่ 1-4 ได้				จัดอยู่ในกลุ่ม				
คะแนนด้านที่ 5 ได้.....คะแนน				☐ มีจุด แข็ง (4 - 10)		☐ ไม่มีจุด แข็ง (0 - 3)		

(ด้านหลัง)

ฉบับผู้ปกครองประเมิน

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

1. ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ไม่ | ☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย |
| ☐ ใช่ มีปัญหา | ☐ ใช่ มีปัญหาอย่างมาก |
| ☐ ชัดเจน | |

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

2. ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ น้อยกว่า 1 | ☐ 1 – 5 เดือน |
| ☐ เดือน | |
| ☐ 6 – 12 เดือน | ☐ มากกว่า 1 ปี |

*3. ปัญหานี้ทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

ไม่ เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก	คะแนน
☐	☐	☐	☐	

*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

รายการ	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก	คะแนน

ความเป็นอยู่ที่บ้าน					
การคบเพื่อน					
การเรียนในห้องเรียน					
กิจกรรมยามว่าง					

5. ปัญหานี้ทำให้คุณหรือครอบครัวเกิดความยุ่งยากหรือไม่

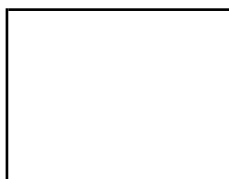
-  ไม่เลย
  เล็กน้อย
 ค่อนข้างมาก
  มาก

ลงชื่อ.....

พ่อ / แม่ / อื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....
 วันที่ เดือน พ.ศ.

คะแนนรวมแบบประเมิน
 ด้านหลัง



แปลผล

.....

การให้คะแนนและการแปลผล (สำหรับผู้ปกครอง ประเมินนักเรียน)

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
3	มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง	0	1	2
8	กังวลใจหลายเรื่อง ดูกังวลเสมอ	0	1	2
13	ดูไม่มีความสุข ห่อเหี่ยว	0	1	2

1 6	เครียดไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ ไม่คุ้นและขาดความมั่นใจในตนเอง	0	1	2
2 4	ซึ่กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ใน กลุ่ม		▲ ปกติ (0 - 3)	▲ เสี่ยง (4)	▲ มีปัญหา (5 - 10)

2. ด้านพฤติกรรมเกร

ข้อ	คำถาม	ไม่ จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง
5	มักจะอาละวาด หรือโมโหร้าย	0	1	2
7	เชื่อฟัง มักจะทำตามผู้ใหญ่ต้องการ	2	1	0
1 2	มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือ รังแกเด็กอื่น	0	1	2
1 8	ชอบโกหก หรือซ้โกง	0	1	2
2 2	ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ใน กลุ่ม		▲ ปกติ (0 - 3)	▲ เสี่ยง (4)	▲ มีปัญหา (5 - 10)

3. ด้านพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง

ข้อ	คำถาม	ไม่ จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง
2	อยู่ไม่นิ่ง นั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้	0	1	2
1 0	อยู่ไม่สุข รุนวายเป็นอย่างมาก	0	1	2
1 5	วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	0	1	2
2 1	คิดก่อนทำ	2	1	0
2 5	ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจใน การทำงาน	2	1	0

การแปลผล / จัดอยู่ใน กลุ่ม	▲ ปกติ (0 - 5)	▲ เสี่ยง (6)	▲ มีปัญหา (7 - 10)
-------------------------------	---------------------	----------------	----------------------

4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
6	ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	0	1	2
11	มีเพื่อนสนิท	2	1	0
14	เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน	2	1	0
19	ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียน หรือรังแก	0	1	2
23	เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่ากับเด็กวัยเดียวกัน	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 5)	▲ เสี่ยง (6)	▲ มีปัญหา (7 – 10)

5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1	ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	0	1	2
4	เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)	0	1	2
9	เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	0	1	2
17	ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
20	ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ แม่, ครู, เพื่อน, เด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น)	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ มีจุดแข็ง (4 - 10)	▲ ไม่มีจุดแข็ง (0 - 3)	

ตารางคะแนนการแปลผลแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก
สรุปการให้คะแนนและการแปลผลในภาพรวม (นักเรียนประเมิน
ตนเอง)

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มี ปัญหา
คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา(จากคะแนนรวมพฤติกรรม 4 ด้าน)	0 - 16	17 - 18	19 - 40
คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน			
1. พฤติกรรมด้านอารมณ์	0 – 5	6	7 - 10
2. พฤติกรรมเกร	0 – 4	5	6 - 10
3. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0 – 5	6	7 - 10
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0 - 3	4	5 - 10
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	มีจุดแข็ง (4 – 10)	ไม่มีจุดแข็ง (0 – 3)	

สรุปการให้คะแนนและการแปลผลในภาพรวม
(ฉบับครูประเมินนักเรียน และ ฉบับผู้ปกครองประเมินนักเรียน)

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มี ปัญหา
คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา(จากคะแนนรวมพฤติกรรม 4 ด้าน)	0 - 15	16 - 17	18 - 40
คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน			
1. พฤติกรรมด้านอารมณ์	0 – 3	4	5 - 10

2. พฤติกรรมเกรง	0 – 3	4	5 - 10
3. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0 – 5	6	7 - 10
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0 - 5	6	7 - 10
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	มีจุดแข็ง (4 – 10)	ไม่มีจุดแข็ง (0 – 3)	

การแปลผล (ด้านหลัง) สำหรับครู นักเรียน/ผู้ปกครอง

รายการประเมิน			ไม่ เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก
*3. ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ			0	0	1	2
*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ						
ข้อสำหรับการให้ คะแนนของ		รายการประเมิน	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก
นักเรียน / ผู้ ปกครอง	ครู					
◀		 ความเป็นอยู่ที่บ้าน	0	0	1	2
◀	◀	 การคบเพื่อน	0	0	1	2
◀	◀	 การเรียนในห้องเรียน	0	0	1	2
◀		 กิจกรรมยามว่าง	0	0	1	2
สรุปการแปลผล			คะแนนรวม 0 คะแนน			ปกติ
			คะแนนรวม 1 – 2 คะแนน			เสี่ยง

	คะแนนรวม 3 – 10 คะแนน	มี ปัญหา
--	----------------------------------	---------------------

**ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ
12 - 18 ปี**

เปรียบเทียบระหว่าง อายุ กับ น้ำหนัก

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ ปกติ
12	ต่ำกว่า 29.50	29.50 - 53	สูงกว่า 53
13	ต่ำกว่า 33	33 - 55.50	สูงกว่า 55.50
14	ต่ำกว่า 36.50	36.50 - 56.50	สูงกว่า 56.50
15	ต่ำกว่า 38.50	38.50 - 57	สูงกว่า 57
16	ต่ำกว่า 40	40 - 57.50	สูงกว่า 57.50
17	ต่ำกว่า 41	41 - 57.50	สูงกว่า 57.50
18	ต่ำกว่า 41.50	41.50 - 58	สูงกว่า 58

เปรียบเทียบระหว่าง อายุ กับ ส่วนสูง

อายุ (ปี)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ ปกติ
12	ต่ำกว่า 139	139 - 160.50	สูงกว่า 160.50
13	ต่ำกว่า 143.50	143.50 - 162.50	สูงกว่า 162.50
14	ต่ำกว่า 147	147 - 163.50	สูงกว่า 163.50
15	ต่ำกว่า 148.50	148.50 - 164	สูงกว่า 164
16	ต่ำกว่า 149	149 - 164	สูงกว่า 164

17	ต่ำกว่า 149.50	149.50 - 164	สูงกว่า 164
18	ต่ำกว่า 150	150 - 164.50	สูงกว่า 164.50

เปรียบเทียบระหว่าง ส่วนสูง กับ น้ำหนัก

ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
130 - 135	ต่ำกว่า 22.50	22.50 - 38	สูงกว่า 38
136 - 140	ต่ำกว่า 25.50	25.50 - 42.50	สูงกว่า 42.50
141 - 145	ต่ำกว่า 28.50	28.50 - 47	สูงกว่า 47
146 - 150	ต่ำกว่า 31.50	31.50 - 51.50	สูงกว่า 51.50
151 - 155	ต่ำกว่า 35.50	35.50 - 55.50	สูงกว่า 55.50
156 - 160	ต่ำกว่า 34	34 - 59	สูงกว่า 59
161 - 165	ต่ำกว่า 43	43 - 62.50	สูงกว่า 62.50
166 - 170	ต่ำกว่า 46.50	46.50 - 65.50	สูงกว่า 65.50

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะ

โภชนาการของประชาชนคนไทย อายุ 12 - 19 ปี

**ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ
12 - 18 ปี**

เปรียบเทียบระหว่าง อายุ กับ น้ำหนัก

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
12	ต่ำกว่า 28	28 - 54.50	สูงกว่า 54.50
13	ต่ำกว่า 32.50	32.50 - 58.50	สูงกว่า 58.50
14	ต่ำกว่า 35.50	35.50 - 61.50	สูงกว่า 61.50
15	ต่ำกว่า 40	40 - 64	สูงกว่า 64

16	ต่ำกว่า 44	44 - 66	สูงกว่า 66
17	ต่ำกว่า 46.50	46.50 - 67	สูงกว่า 67
18	ต่ำกว่า 48	48 - 68	สูงกว่า 68

เปรียบเทียบระหว่าง อายุ กับ ส่วนสูง

อายุ (ปี)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
12	ต่ำกว่า 135.50	135.50 - 164.50	สูงกว่า 164.50
13	ต่ำกว่า 141	141 - 170	สูงกว่า 170
14	ต่ำกว่า 147.50	147.50 - 173	สูงกว่า 173
15	ต่ำกว่า 153.50	153.50 - 176	สูงกว่า 176
16	ต่ำกว่า 158.50	158.50 - 177	สูงกว่า 177
17	ต่ำกว่า 160.50	160.50 - 177.50	สูงกว่า 177.50
18	ต่ำกว่า 161.50	161.50 - 179	สูงกว่า 179

เปรียบเทียบระหว่าง ส่วนสูง กับ น้ำหนัก

ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
130 - 135	ต่ำกว่า 23.50	23.50 - 37	สูงกว่า 37
136 - 140	ต่ำกว่า 26	26 - 41.50	สูงกว่า 41.50
141 - 145	ต่ำกว่า 28	28 - 45	สูงกว่า 45
146 - 150	ต่ำกว่า 31.50	31.50 - 49	สูงกว่า 49
151 - 155	ต่ำกว่า 34.50	34.50 - 58	สูงกว่า 58

156 - 160	ต่ำกว่า 38	38 - 57.50	สูงกว่า 57.50
161 - 165	ต่ำกว่า 42	42 - 61.50	สูงกว่า 61.50
166 - 170	ต่ำกว่า 45.50	45.50 - 65.50	สูงกว่า 65.50
171 - 175	ต่ำกว่า 44.50	44.50 - 69	สูงกว่า 69
176 - 180	ต่ำกว่า 53	53 - 72.50	สูงกว่า 72.50

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง

และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนคนไทย

อายุ 12 - 19 ปี



**ใบงานแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับนักเรียน
ประเมินตนเอง)**

ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว)

.....ชั้นเลขที่

.....กลุ่ม..... วัน / เดือน / ปีเกิด

.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ▲ ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณา
ตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ความคิดเห็น	สำหรับครูที่ ปรึกษา รวมคะแนน
-----	-----------------	-------------	------------------------------------

		ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	ด้านที่				
					1	2	3	4	5
1	ฉันพยายามทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น								
2	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้								
3	ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ								
4	ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)								
5	ฉันโกรธแค้น และมักอารมณ์เสีย								
6	ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียว หรืออยู่ตามลำพัง								
7	ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก								
8	ฉันขี้กังวล								
9	ใคร ๆ ก็ฟังฉันได้ ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ								
10	ฉันอยู่ไม่สุข รุนวายเป็น								
11	ฉันมีเพื่อนสนิท								
12	ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่ผมต้องการได้								
13	ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย ๆ								
14	เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน								
15	ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่ามีสมาธิ								

1 6	ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความมั่นใจในตนเองง่าย								
1 7	ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า								
1 8	มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย ๆ								
1 9	เด็กๆ คนอื่นล้อเลียน หรือรังแกฉัน								
2 0	ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เพื่อน, เด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น)								
2 1	ฉันคิดก่อนทำ								
2 2	ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียนหรือ ที่อื่น								
2 3	ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่ากับเด็กในวัย เดียวกัน								
2 4	ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย								
2 5	ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำ งานของฉันดี								
รวมคะแนนแต่ละด้าน									
การแปลผล									
รวมคะแนนการแปลผล ด้านที่ 1-4 ได้คะแนน						จัดอยู่ในกลุ่ม			
คะแนนด้านที่ 5 ได้.....คะแนน						มีจุด แข็ง (4 - 10)		ไม่มีจุด แข็ง (0 - 3)	

(ด้านหลัง)

ฉบับนักเรียน

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

1. ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

- | | |
|--|--|
| ☐ ไม่ | ☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย |
| ☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน | ☐ ใช่ มีปัญหาอย่างมาก |

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

2. ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ น้อยกว่า 1 เดือน | ☐ 1 – 5 เดือน |
| ☐ 6 – 12 เดือน | ☐ มากกว่า 1 ปี |

*3. ปัญหานี้ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ไม่เลย | ☐ เล็กน้อย |
| ☐ ค่อนข้างมาก | ☐ มาก |

*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	☐	☐	☐	☐
การคบเพื่อน	☐	☐	☐	☐
การเรียนในห้องเรียน	☐	☐	☐	☐
กิจกรรมยามว่าง	☐	☐	☐	☐

5. ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ไม่เลย | ☐ เล็กน้อย |
| ☐ ค่อนข้างมาก | ☐ มาก |

ลงชื่อ.....

คะแนนรวมแบบประเมิน
ด้านหลัง

แปลผล

.....
.....

การให้คะแนนและการแปลผล (สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
3	ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ	0	1	2
8	ฉันขี้กังวล	0	1	2
13	ฉันไม่มีความสุข ห่อเหี่ยว ร้องไห้บ่อย ๆ	0	1	2
16	ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความมั่นใจในตนเองง่าย	0	1	2
24	ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 5)	▲ เสี่ยง (6)	▲ มีปัญหา (7 – 10)

2. ด้านพฤติกรรมเกร

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
5	ฉันโกรธแค้น และมักอารมณ์เสีย	0	1	2
7	ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก	2	1	0
12	ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่น ทำอย่างที่คุณต้องการได้	0	1	2
18	มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย ๆ	0	1	2
22	ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 4)	▲ เสี่ยง (5)	▲ มีปัญหา (6 – 10)

3. ด้านพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
2	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้	0	1	2
10	ฉันอยู่ไม่สุข รุนวายเป็น	0	1	2
15	ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่ามีสมาธิ	0	1	2
21	ฉันคิดก่อนทำ	2	1	0
25	ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำ งานของฉันดี	2	1	0
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 5)	▲ เสี่ยง (6)	▲ มีปัญหา (7 – 10)

4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
6	ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียว หรืออยู่ตามลำพัง	0	1	2
11	ฉันมีเพื่อนสนิท	2	1	0
14	เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน	2	1	0
19	เด็กๆ คนอื่นล้อเลียน หรือรังแกฉัน	0	1	2
23	ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่ากับเด็กในวัย เดียวกัน	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ ปกติ (0 – 3)	▲ เสี่ยง (4)	▲ มีปัญหา (5 – 10)

5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
-----	-------	---------	--------------	------

1	ฉันพยายามทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น	0	1	2
4	ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)	0	1	2
9	ใคร ๆ ก็ฟังฉันได้ ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	0	1	2
17	ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
20	ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ แม่, ครู, เพื่อน, เด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น)	0	1	2
การแปลผล / จัดอยู่ในกลุ่ม		▲ มีจุดแข็ง (4 - 10)	▲ ไม่มีจุดแข็ง (0 - 3)	

**ตารางคะแนนการแปลผลแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก
สรุปการให้คะแนนและการแปลผลในภาพรวม (นักเรียนประเมิน
ตนเอง)**

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มี ปัญหา
คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา(จากคะแนนรวมพฤติกรรม 4 ด้าน)	0 - 16	17 - 18	19 - 40
คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน			
1. พฤติกรรมด้านอารมณ์	0 - 5	6	7 - 10
2. พฤติกรรมเกร	0 - 4	5	6 - 10
3. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0 - 5	6	7 - 10
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0 - 3	4	5 - 10

5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	มีจุดแข็ง (4 – 10)	ไม่มีจุดแข็ง (0 – 3)
---	-----------------------	-------------------------

สรุปการให้คะแนนและการแปลผลในภาพรวม
(ฉบับครูประเมินนักเรียน และ ฉบับผู้ปกครองประเมินนักเรียน)

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มี ปัญหา
คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา(จากคะแนนรวมพฤติกรรม 4 ด้าน)	0 - 15	16 - 17	18 - 40
คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน			
1. พฤติกรรมด้านอารมณ์	0 – 3	4	5 - 10
2. พฤติกรรมเกร	0 – 3	4	5 - 10
3. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0 – 5	6	7 - 10
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0 - 5	6	7 - 10
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	มีจุดแข็ง (4 – 10)	ไม่มีจุดแข็ง (0 – 3)	

การแปลผล (ด้านหลัง) สำหรับครู นักเรียน/ผู้ปกครอง

รายการประเมิน		ไม่ เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก
*3. ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ		0	0	1	2
*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ					
ข้อสำหรับการให้ คะแนนของ		ไม่ เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก
นักเรียน / ผู้ ปกครอง	ครู				
รายการประเมิน					

◀		🏠 ความเป็นอยู่ที่ บ้าน	0	0	1	2
◀	◀	👥 การคบเพื่อน	0	0	1	2
◀	◀	🎓 การเรียนใน ห้องเรียน	0	0	1	2
◀		🕒 กิจกรรมยาม ว่าง	0	0	1	2
สรุปการแปลผล			คะแนนรวม 0 คะแนน		ปกติ	
			คะแนนรวม 1 – 2 คะแนน		เสี่ยง	
			คะแนนรวม 3 – 10 คะแนน		มี ปัญหา	



เลขที่

.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ.....ชั้น

...../.....เลขที่.....กลุ่ม.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

**ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการ
ดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข**

**การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้
ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว**

**การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบ
ความสำเร็จ**

**กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึง
ได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง**

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรง

กับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง และวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก

โปรดใส่เครื่องหมาย ► ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4.	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6.	ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					

1	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่					
0.	พอใจในการกระทำของฉัน					
1	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นเรียกร้องความสนใจมาก					
1.	เกินไป					
1	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความ					
2.	ทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
1	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อ					
3.	มีโอกาส					
1	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
4.						
1	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า					
5.	“ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
1	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
6.						
1	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					
7.	ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
1	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
8.	เพื่อผู้อื่น					
รวม						
1	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
9.						
2	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถ					
0.	ทำได้					
2	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด					
1.	กำลังใจ					
2	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่าง					
2.	เต็มความสามารถ					
2	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง					
3.	ฉันจะไม่ยอมแพ้					
2	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่					
4.	สำเร็จ					

รวม					
-----	--	--	--	--	--

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
2	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา					
5.	โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
2	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
6.						
2	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาคือเรื่องยาก					
7.	สำหรับฉัน					
2	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
8.						
2	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ					
9.	คนที่ไม่คุ้นเคย					
3	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
0.						
รวม						
3	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
1.						
3	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
2.						
3	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
3.						
3	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
4.						
3	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้					
5.	จะมีเหตุผลเพียงพอ					
3	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบาย					
6.	เหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						

3 7.	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
3 8.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
3 9.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
4 0.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
4 1.	แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
4 2.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
4 3.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
4 4.	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด					
4 5.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
4 6.	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
4 7.	ฉันไม่รู้ว่าหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
4 8.	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
4 9.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
5 0.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
5 1.	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					

5	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิด					
2.	ขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนน
 ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ												
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5
1	2	4	6	8	9	1	2	3	4	6	8	9
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้												
ตอบไม่จริง		ให้	1	คะแนน								
ตอบจริงบาง ครั้ง		ให้	2	คะแนน								
ตอบค่อนข้าง จริง		ให้	3	คะแนน								
ตอบจริงมาก		ให้	4	คะแนน								

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ												
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	22	24
2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
6	7	9	0	3	5	7	0	5	7	1	2	2
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้												
ตอบไม่จริง		ให้	4	คะแนน								
ตอบจริงบาง ครั้ง		ให้	3	คะแนน								
ตอบค่อนข้าง จริง		ให้	2	คะแนน								
ตอบจริงมาก		ให้	1	คะแนน								

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความ
 ต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและ
 มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถ
 ตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้

อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน / การแปล ผล
------	----------	-------------	---------------------------

			รวม	แปล ผล ล	รวม	แปล ผล ล	รวม	แปล ผล ล
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ 1 ถึง ข้อ 6						
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึง ข้อ 12						
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึง ข้อ 18						
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึง ข้อ 24						
	2.2 ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึง ข้อ 30						
	2.3 สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึง ข้อ 36						
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึง ข้อ 40						
	3.2 พึงพอใจใน ชีวิต	รวมข้อ 41 ถึง ข้อ 46						
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึง ข้อ 52						

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย ✦ ลงบนเส้นประ ในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียง ข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทาง

อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
จัดขึ้น



ใบงานแบบประเมินความฉลาดทาง
อารมณ์

ชื่อ.....ชั้น.....

เลขที่.....กลุ่ม.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการ
ดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้
ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว

การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบ
ความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึง
ได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่
แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรง

กับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มี
คำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง
และวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบาง
ครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก

โปรดใส่เครื่องหมาย ► ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4.	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6.	ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10.	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11.	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14.	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					

1	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า					
5.	“ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
1	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
6.						
1	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					
7.	ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
1	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
8.	เพื่อผู้อื่น					
รวม						
1	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
9.						
2	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถ					
0.	ทำได้					
2	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด					
1.	กำลังใจ					
2	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่าง					
2.	เต็มความสามารถ					
2	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความ					
3.	ผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
2	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไป					
4.	ไม่สำเร็จ					
รวม						
รายการประเมิน		ไม่ จริง ง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
2	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา					
5.	โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
2	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
6.						
2	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก					
7.	สำหรับฉัน					

2	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลา					
8.	เดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
2	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ					
9.	คนที่ไม่คุ้นเคย					
3	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎ					
0.	ระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
3	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
1.						
3	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
2.						
3	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
3.						
3	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่น					
4.	เดือดร้อน					
3	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้					
5.	จะมีเหตุผลเพียงพอ					
3	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบาย					
6.	เหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
3	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
7.						
3	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
8.						
3	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี					
9.	ที่สุด					
4	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
0.						
รวม						
4	แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวัง					
1.	ว่าจะดีขึ้น					
4	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
2.						

4	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้				
3.	เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
4	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุด				
4.	สัปดาห์และวันพักผ่อน				
4	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่า				
5.	ฉัน				
4	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
6.					
					รวม
4	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
7.					
4	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่				
8.	ฉันชอบ				
4	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์				
9.	ได้				
5	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะ				
0.	เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
5	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้				
1.	ทุกสิ่งที่ต้องการ				
5	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิด				
2.	ขึ้นเสมอ				
					รวม

	លេខ	
--	-----	--

4	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
7.						

4	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่					
8.	ฉันชอบ					

4	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์					
9.	ได้					

5	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะ					
0.	เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					

5	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้					
1.	ทุกสิ่งที่ต้องการ					

5	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิด					
2.	ขึ้นเสมอ					

	ಗೌರವ
--	------

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ													
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5
1	2	4	6	8	9	1	2	3	4	6	8	9	0
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5
1	2	4	6	8	9	1	2	3	4	6	8	9	0

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ											
2	3	5	8	9	1	1	1	1	1	2	2
					1	3	6	8	9	1	4
2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5
6	7	9	0	3	5	7	0	5	7	1	2
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้											

2	3	5	8	9	1	1	1	1	1	2	2
					1	3	6	8	9	1	4
2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5
6	7	9	0	3	5	7	0	5	7	1	2

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบ้าง ครึ่ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้าง จริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบ้าง ครึ่ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้าง จริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความ
ต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและ

มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถ
ตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้

อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน / การแปลผล					
			รวม	แปลผล	รวม	แปลผล	รวม	แปลผล
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6						
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12						
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18						
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24						
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30						

	2.3 สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึง ข้อ 36						
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึง ข้อ 40						
	3.2 พึงพอใจใน ชีวิต	รวมข้อ 41 ถึง ข้อ 46						
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึง ข้อ 52						

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำ
เครื่องหมาย ✦ ลงบนเส้นประ ในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้ว
ลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วง
คะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วง
คะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้าน
นั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง
ตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียง ข้อเตือนใจให้ท่านหา
แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี
อยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทาง
อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
จัดขึ้น

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 - 17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	< 140	140 – 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	< 48	48 - 58	>58

3.1 ภูมิใจในตนเอง คะแนนปกติ = (9-13)	ช่วง	
3.2 พึงพอใจในชีวิต คะแนนปกติ = (16-22)	ช่วง	
3.3 สุขสงบทางใจ คะแนนปกติ = (15-21)	ช่วง	

หมายเหตุ

หมายถึงคะแนนช่วงปกติ



บันทึกการคัดกรองนักเรียนเป็นรายบุคคล
ตามเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน
โรงเรียนบ้านบางสะพานน้อย อำเภอบาง
สะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ประจวบคีรีขันธ์ เขต 1

ชื่อ	สกุล	จัดอยู่ในกลุ่ม	
ชื่อเล่น.....	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่	☐	กลุ่มพิเศษ
..... / กลุ่ม		☐	กลุ่มปกติ
วัน / เดือน / ปี (ที่คัดกรอง)	/	☐	กลุ่มเสี่ยง
ครูผู้สรุปผล		☐	กลุ่มมีปัญหา
.....			
.....			

1. ด้านความสามารถของนักเรียน

1.1 ความสามารถพิเศษ (สำหรับจัดนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มพิเศษ เป็นตัวแทนระดับอำเภอขึ้นไป)

1.1.1 ด้านการเรียนรู้ (ระบุคะแนนเฉลี่ย ม.ต้น 3.5 ขึ้นไป , ม.ปลาย 3.25 ขึ้นไป).....

1.1.2 ด้านดนตรี (ระบุ)

.....
.....

1.1.3 ด้านกีฬา (ระบุ)

.....
.....

1.1.4 ด้านศิลปะ (ระบุ)

.....

.....

1.1.5 ด้านอื่น ๆ (ระบุ)

.....

.....

1.2 ความสามารถทั่วไป

 มี คือ	 ไม่ชัดเจนในความสามารถ
.....	
.....	

2. ด้านการเรียนรู้

 กลุ่มปกติ	 กลุ่มเสี่ยง	 กลุ่มมีปัญหา
ม.ต้น	() ผลการเรียนรู้เฉลี่ย ม.ต้น 1.00-1.99 ม.ปลาย 1.00-1.79	() ผลการเรียนรู้เฉลี่ยต่ำกว่า 1.00
ผลการเรียน	() มาเรียนสายมากกว่า 5-10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน	() อ่านหนังสือไม่ออก
เฉลี่ย	() ไม่เข้าเรียนในรายวิชาต่าง ๆ 3-5 ครั้ง ต่อ 1 รายวิชา	() เขียนหนังสือไม่ถูกต้อง สะกดคำผิดแม้แต่คำง่าย ๆ
2.00-3.49	() มี 0 จำนวน 1-5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน	() ไม่เข้าใจในบทเรียนทุกวิชา
ม.ปลาย	() อ่านหนังสือไม่คล่อง	() ไม่เข้าเรียนมากกว่า 5 ครั้ง ต่อ 1 รายวิชา
ผลการเรียน	() อื่น ๆ คือ.....	() มี 0 มากกว่า 5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน
เฉลี่ย		() มาเรียนสายมากกว่า 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน
1.80-3.24		() อื่น ๆ คือ

3. ด้านสุขภาพร่างกาย

 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
มี สุขภาพ พราง กาย สมบูรณ์ แข็งแรง	☐ น้ำหนักผิดปกติและไม่ สัมพันธ์ กับส่วนสูงหรืออายุ ☐ เจ็บป่วยบ่อย ๆ ☐ ร่างกายไม่แข็งแรง ☐ ด้านสายตา สั้น / เอียง ☐ ด้านการรับฟัง ☐ อื่น ๆ คือ	☐ ป่วยเป็นโรคร้ายแรง / เรื้อรัง หรือมีความพิการทางร่างกาย ☐ มีความบกพร่องทางการ ได้ยิน(หูหนวก) ☐ ความบกพร่องทางการมองเห็น(ตาบอด) ☐ ความเจ็บป่วยที่มีผลกระทบ ต่อการเรียน ☐ อื่น ๆ คือ

4. ด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรม (พิจารณาจากแบบประเมิน SDQ)

4.1	ด้านอารมณ์	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
4.2	ด้านความประพฤติ	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
4.3	ด้านพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
4.4	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
ผลรวมทั้ง 4 ด้าน		 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
4.5	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	 มีจุดแข็ง		 ไม่มีจุดแข็ง

5. ด้านครอบครัว

5.1 ด้านเศรษฐกิจ

 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
รายได้ ครอบครัว 27,000 บาท/ ปี ขึ้นไป	☐ บิดาหรือมารดาตกงาน ☐ รายได้ครอบครัว 20,000 - 26,999 บาท/ปี ☐ ใช้จ่ายแบบฟุ่มเฟือย ☐ ได้เงินมาโรงเรียนวันละ บาท ☐ อื่น ๆ คือ	☐ รายได้ครอบครัวต่ำกว่า 20,000 บาท / ปี ☐ ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน ☐ บิดาและมารดาตกงาน ☐ ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน ☐ มีภาระหนี้สินจำนวนมาก ☐ อื่น ๆ คือ

5.2 ด้านการคุ้มครองนักเรียน

 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
อยู่ร่วม และได้ รับการ ดูแล จาก บิดา และ/ หรือ มารดา	☐ อยู่หอพัก ☐ บิดามารดาแยกทางกันหรือแต่งงานใหม่ ☐ มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบิดาหรือมารดา ☐ อาชีพผู้ปกครองเสี่ยงต่อกฎหมาย ☐ มีการใช้แอลกอฮอล์บางครั้ง ☐ มีการใช้สารเสพติดหรือเล่นการพนัน ☐ ในครอบครัวเป็นบางครั้ง	☐ ไม่มีผู้ดูแล ☐ มีบุคคลในครอบครัวใช้สารเสพติด/เล่นการพนัน ☐ มีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรครุนแรง / เรื้อรัง ☐ มีความขัดแย้งและมีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ☐ มีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ☐ มีการมั่วสุมทางเพศ

	() ที่พักอยู่ในชุมชนแออัด หรือใกล้แหล่งมั่วสุม	() อื่น ๆ คือ
--	--	----------------------------------

6. ด้านพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

สารเสพติด (บุหรื,เหล้า, เบียร์,กาว, กัญชา,ยาบ้า)	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
เพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
ลักขโมย	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
การพนัน	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
ทะเลาะวิวาท, ก้าวร้าว	 ปกติ	 เสี่ยง	 มีปัญหา
ด้านอื่น ๆ	เสี่ยง คือ		มีปัญหา คือ

7. ด้านความฉลาดทางอารมณ์ (พิจารณาจากแบบประเมิน E.Q.)

 ต่ำกว่าปกติ	 ปกติ	 สูงกว่าปกติ
---	--	---

หมายเหตุ แบบการคัดกรอง ให้จัดทำโดยพิจารณาตามเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนที่โรงเรียนจัดทำขึ้น