ชื่อ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ (12-17 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิต ได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชน เพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
					รวม	
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
					รวม	
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
					รวม	

LIVEWORKSHEETS

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
					รวม	
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
					รวม	
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
					รวม	
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
					รวม	
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเห็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
					รวม	

LIVEWORKSHEETS

แบบคัดกรองสุขภาพจิตเด็ก **ตนเอง**

แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

ทำเครื่องหมาย x ในช่อง ☐ ใต้ข้อความไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม กรุณาตอบทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ ☐ ชาย

วัน เดือน ปีเกิด.....อายุ.....ปี ☐ หญิง

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1. ฉันพยายามทำดีต่อผู้อื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	☐	☐	☐
2. ฉันอยู่ไม่สุข ฉันไม่สามารถอยู่นิ่งได้นาน	☐	☐	☐
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้องหรือคลื่นไส้บ่อยๆ	☐	☐	☐
4. โดยปกติแล้ว ฉันแบ่งปันกับผู้อื่น (อาหาร เกมส์ ปากกา ฯลฯ)	☐	☐	☐
5. ฉันโกรธรุนแรงและมักควบคุมอารมณ์ไม่ได้	☐	☐	☐
6. ฉันมักอยู่กับตัวเอง ฉันมักเล่นคนเดียวหรืออยู่ตามลำพัง	☐	☐	☐
7. โดยปกติแล้ว ฉันทำตามที่คนอื่นบอก	☐	☐	☐
8. ฉันกังวลมาก	☐	☐	☐
9. ฉันช่วยเหลือถ้ามีใครบาดเจ็บ ไม่สบายใจหรือเจ็บป่วย	☐	☐	☐
10. ฉันหยุกหยิก หรือดิ้นไปดิ้นมาตลอดเวลา	☐	☐	☐
11. ฉันมีเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคน	☐	☐	☐
12. ฉันมีเรื่องต่อสู้บ่อยๆ ฉันบังคับให้ผู้อื่นทำตามที่ฉันต้องการได้	☐	☐	☐
13. ฉันมักไม่มีความสุข เศร้าหรือร้องไห้บ่อย	☐	☐	☐
14. คนอื่นในวัยเดียวกับฉันมักชอบฉัน	☐	☐	☐
15. ฉันวอกแวกง่าย ฉันมีความลำบากที่จะใช้สมาธิ	☐	☐	☐
16. ฉันวิตกกังวลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ๆ ฉันเสียความมั่นใจง่าย	☐	☐	☐
17. ฉันใจดีกับเด็กที่อายุน้อยกว่า	☐	☐	☐
18. ฉันถูกกล่าวหาว่า พูดปดหรือขี้โกงบ่อยๆ	☐	☐	☐
19. เด็กคนอื่นๆ แกล้งหรือรังแกฉัน	☐	☐	☐
20. ฉันมักอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่ ครู เด็ก)	☐	☐	☐
21. ฉันคิดก่อนทำ	☐	☐	☐
22. ฉันเอาของที่ไม่ใช่ของฉันออกไปจากบ้าน โรงเรียนหรือที่อื่น	☐	☐	☐
23. ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัยเดียวกัน	☐	☐	☐
24. ฉันมีความกลัวหลายอย่าง ฉันหวาดกลัวง่าย	☐	☐	☐
25. ฉันทำงานที่ทำอยู่ได้เสร็จ ฉันมีสมาธิดี	☐	☐	☐

โปรดกรอกเพิ่มเติมถ้าคุณมีความเห็นอื่น.....

(โปรดพลิกหน้าถัดไป)

LIVEWORKSHEETS

แบบคัดกรองสุขภาพจิตเด็ก **ผู้ปกครอง**

แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

ทำเครื่องหมาย x ในช่อง ☐ ใต้ข้อความไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม กรุณาตอบทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา หรือในช่วงปีการศึกษานี้

ชื่อเด็ก.....นามสกุล..... เพศของเด็ก ☐ ชาย

วัน เดือน ปีเกิดของเด็ก.....อายุของเด็ก.....ปี ☐ หญิง

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1. ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	☐	☐	☐
2. อยู่ไม่สุข เคลื่อนไหวมาก ไม่สามารถอยู่นิ่งได้นาน	☐	☐	☐
3. บ่นปวดศีรษะ ปวดท้องหรือคลื่นไส้บ่อยๆ	☐	☐	☐
4. เต็มใจแบ่งปันกับผู้อื่น (ขนม ของเล่น ดินสอ ฯลฯ)	☐	☐	☐
5. แผลงฤทธิ์บ่อย หรืออารมณ์ร้อน	☐	☐	☐
6. ค่อนข้างอยู่โดดเดี่ยว มักเล่นตามลำพัง	☐	☐	☐
7. โดยปกติแล้ว เชื่อฟัง ทำตามที่ผู้ใหญ่บอก	☐	☐	☐
8. มีความกังวลหลายเรื่อง ดูเหมือนกังวลบ่อย	☐	☐	☐
9. ช่วยเหลือถ้ามีใครบาดเจ็บ ไม่สบายใจ หรือเจ็บป่วย	☐	☐	☐
10. หยุกหยิก หรือดิ้นไปดิ้นมาตลอดเวลา	☐	☐	☐
11. มีเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคน	☐	☐	☐
12. มีเรื่องต่อสู้หรือรังแกเด็กอื่นบ่อยๆ	☐	☐	☐
13. ไม่มีความสุข เศร้าหรือร้องไห้บ่อย	☐	☐	☐
14. โดยทั่วไปเป็นที่ชอบพอของเด็กอื่น	☐	☐	☐
15. วอกแวกง่าย ไม่มีสมาธิ	☐	☐	☐
16. วิตกกังวลหรือติดแจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ เสียความมั่นใจง่าย	☐	☐	☐
17. ใจดีกับเด็กที่อายุน้อยกว่า	☐	☐	☐
18. พูดปดหรือขี้โกงบ่อยๆ	☐	☐	☐
19. ถูกเด็กคนอื่นแกล้งหรือรังแก	☐	☐	☐
20. มักอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่ ครู เด็กอื่น)	☐	☐	☐
21. คิดก่อนทำ	☐	☐	☐
22. ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	☐	☐	☐
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กอื่น	☐	☐	☐
24. มีความกลัวหลายเรื่อง หวาดกลัวง่าย	☐	☐	☐
25. มีสมาธิในการติดตามทำงานจนเสร็จ	☐	☐	☐

โปรดกรอกเพิ่มเติมถ้าคุณมีความเห็นอื่น.....

(โปรดพลิกหน้าถัดไป)

LIVEWORKSHEETS