

## รายละเอียดการแข่งขัน

กิจกรรมการประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE IDOL ระดับเขตมีนบุรี

วันศุกร์ที่ 26 มกราคม 2567 เวลา 08.00 - 16.00 น.

ณ ศาลาประชาคมเมืองมีนกลิ่นทอง ชั้น 1 สำนักงานเขตมีนบุรี ถนนสีหบุรานุกิจ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร

### 1. คุณสมบัติผู้เข้าประกวด

เด็กและเยาวชน สมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุระหว่าง 13 - 18 ปีบริบูรณ์

1. โฉว์เดี่ยว / โฉว์คู่ (กรณีโฉว์คู่ต้องโฉว์ร่วมกับเพศตรงข้ามเท่านั้น)
2. ต้องเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE
3. เป็นนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา / ปวช.สังกัดสถานศึกษาในพื้นที่เขตมีนบุรี (รัฐ / เอกชน)  
(ประเภทชาย/หญิง)
4. อายุระหว่าง 13 - 18 ปีบริบูรณ์
5. เกรดเฉลี่ยผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา หรือ ปีที่ผ่านมา หรือ เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ไม่ต่ำกว่า 2.75
6. มีความกตัญญูรู้คุณ มีความซื่อสัตย์ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีมนุษยสัมพันธ์ดี
7. มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ตามแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต
8. มีจิตอาสา ดูจากประวัติที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือโรงเรียน ชุมชน และสังคม
9. มีความสามารถพิเศษ (ร้องเพลง / เต้น / เล่นดนตรี / รำ / เล่นกีฬา เป็นต้น)
10. บุคลิกภาพดี (รูปร่าง หน้าตา การพูดจา มารยาท การแต่งกาย การแสดงออก ฯลฯ)

### 2. หลักฐานการสมัคร

1. ใบสมัครผู้เข้าประกวด TO BE NUMBER ONE IDOL
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
3. สำเนาทะเบียนบ้าน
4. สำเนาผลการศึกษา ใบเกรด / Transcript ในปีที่ผ่านมา (กรณีกำลังศึกษา) หรือ ปีสุดท้าย  
(กรณีจบการศึกษาแล้ว)
5. หนังสือยินยอม รับรองความประพฤติ จากผู้ปกครอง และผู้บริหารสูงสุดของสถานศึกษาปัจจุบัน
6. ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ตามแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต
7. แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) หรือ ประวัติการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ รางวัล และเกียรติบัตร  
เอกสารหรือหลักฐานอื่น ที่แสดงถึงผลงานและคุณสมบัติตามที่กำหนด  
ให้คณะกรรมการ \*\*\*จำนวน 3 ชุด\*\*\*
8. เพลง Backing Track สำหรับโฉว์บนเวที \*\*\* (ส่งพร้อมรายงานตัว)\*\*\*

3. แนวทาง...

### 3. แนวทางการประกวด

อ้างอิงแนวทางการประกวดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE IDOL) รุ่นที่ 14 ประจำปี 2567

1. ผู้เข้าประกวดโชว์ทั้งร้องและเต้น : โชว์เดี่ยว 1 นาที 30 วินาที / โชว์คู่ชาย-หญิง 3 นาที

\*\*\*ข้อแนะนำ ควรใช้เพลงที่โชว์ศักยภาพทั้งการร้องและการเต้นเพื่อให้คณะกรรมการเห็นความสามารถทั้ง 2 ด้าน

2. สามารถมีเครื่องดนตรีที่ไม่ใช้ไฟฟ้า เช่น กีตาร์โปร่ง ประกอบการร้องและเต้น

3. การแต่งกายชุดสวยงามเหมาะสม และหลีกเลี่ยงการแต่งกายที่ล่อแหลม

หมายเหตุ 1. ผู้เข้าแข่งขันจับสลากลำดับการแข่งขันด้วยตนเอง ก่อนเวลาแข่งขัน

2. การตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

### 4. วัน เวลา และสถานที่ในการแข่งขัน

วันศุกร์ที่ 26 มกราคม 2567 เวลา 08.00 - 16.00 น. ณ ศาลาประชาคมเมืองมีนถิ่นทอง ชั้น 1 สำนักงานเขตมีนบุรี ถนนสีหบุรานุกิจ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร (รายงานตัวเวลา 07.30 - 08.00 น. เท่านั้น หากเกินเวลาถือว่าสละสิทธิ์) ผู้เข้าแข่งขันทุกคน รายงานตัวและแสดงบัตรประจำตัวประชาชนตัวจริง กรณีเปลี่ยนชื่อแนบสำเนาใบเปลี่ยนชื่อ

### 5. รางวัล

รางวัลชนะเลิศ	เงินรางวัล 5,000 บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินรางวัล 4,000 บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินรางวัล 3,000 บาท
รางวัลชมเชย 2 รางวัล	เงินรางวัล 1,000 บาท

### 6. รายละเอียดการรับสมัคร

ระยะเวลารับสมัคร และสถานที่รับสมัคร ผู้สมัครติดต่อยื่นใบสมัครด้วยตนเอง หรือ ส่งผ่านสถานศึกษา ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 25 มกราคม 2567 เวลา 08.30 - 16.00 น. ณ ฝ่ายการศึกษา ชั้น 3 สำนักงานเขตมีนบุรี ถนนสีหบุรานุกิจ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ

ลำดับที่ .....

## ใบสมัคร

TO BE NUMBER ONE IDOL สำนักงานเขตมีนบุรี

ผู้สมัคร ชื่อ - สกุล (นาย / นางสาว) .....

ชื่อเล่น .....

อายุ ..... ปี ..... เดือน (อายุ 13-18 ปี \*\*นับถึงวันที่ 25 มกราคม 2567\*\*)

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน .....

วุฒิการศึกษา กำลังศึกษา / จบการศึกษาแล้ว ระดับชั้น .....

ชื่อสถาบันการศึกษา .....

ที่อยู่ปัจจุบัน .....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ .....

กรณีเร่งด่วนสามารถติดต่อได้ที่ (นาย / นาง / นางสาว) .....

โดยมีความเกี่ยวข้องกับผู้สมัครเป็น ..... เบอร์โทรศัพท์ ..... โรคประจำตัว .....

**คุณสมบัติผู้ประกวดตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด**

เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE ตั้งแต่ปี พ.ศ. .... เกรดเฉลี่ย .....

ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้านดี เก่ง สุข  ผ่านเกณฑ์  ไม่ผ่านเกณฑ์บางด้าน

มีความประพฤติดี ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกชนิด

**ความสนใจ / กิจกรรมยามว่าง**

.....  
.....

**ความสามารถพิเศษ และคุณสมบัติอื่น ๆ**

.....  
.....  
.....

**หลักฐานการสมัคร ที่ส่งมาด้วย (กรุณาทำเครื่องหมาย ✓)**

ใบสมัคร  รูปถ่าย ขนาด 8 x 10 นิ้ว (จำนวน 2 รูป)  สำเนาผลการศึกษา ใบเกรด / Transcript

สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน  สำเนาทะเบียนบ้าน  ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

หนังสือยินยอม รับรองความประพฤติ จากผู้ปกครอง และ ผู้บริหารสถานศึกษา  แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) จำนวน 3 เล่ม

เพลง Backing Track

(\*\*ผู้เข้าประกวดโชว์ทั้งร้องและเต้น : โชว์เดี่ยว 1 นาที 30 วินาที / โชว์คู่ชาย-หญิง 3 นาที \*\*\*ขอแนะนำ ควรใช้เพลงที่โชว์ศักยภาพ ทั้งการร้องและการเต้นเพื่อให้คณะกรรมการเห็นความสามารถทั้ง 2 ด้าน)

**ความประสงค์ การแสดงความสามารถบนเวที**

โชว์เดี่ยว  โชว์คู่ (\*\*โชว์คู่กับผู้ร่วมเข้าประกวดเพศตรงข้ามเท่านั้น\*\*) คู่ที่โชว์ร่วมด้วย ชื่อ-สกุล .....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า กรอกเอกสารฉบับนี้ด้วยตนเอง และข้อความทั้งหมดนี้เป็นจริงทุกประการ

พร้อมกันนี้ข้าพเจ้าได้รับทราบและยินยอมปฏิบัติตามกฎระเบียบของสำนักงานเขตมีนบุรี ทุกประการ

ลงชื่อ .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....

หนังสือยินยอม / รับรองผู้เข้าประกวด TO BE NUMBER ONE IDOL ระดับเขตมีนบุรี

**ส่วนที่ ๑ : สำหรับผู้ปกครอง**

ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว) .....

มีความเกี่ยวข้องกับ  บิดา  มารดา  ผู้ปกครอง (ระบุ) .....  อื่น ๆ (ระบุ) .....

อนุญาต และยินยอมให้ (ด.ช. / ด.ญ. / นาย / นางสาว) ..... อายุ .....ปี

เข้าร่วมการประกวด TO BE NUMBER ONE IDOL ระดับเขตมีนบุรี ตามข้อกำหนดและเงื่อนไข ของทางสำนักงานเขตมีนบุรี ทุกประการ และขอรับรองว่าผู้เข้าประกวดเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE จริง มีความประพฤติดีไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด และมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขการประกวดทุกประการ

ทั้งนี้ กรณีทราบภายหลังว่าผู้เข้าประกวดขาดคุณสมบัติตามข้อกำหนดข้างต้น ข้าพเจ้ายินยอมให้ตัดสิทธิออกจากการประกวด หรือปรับออกจากตำแหน่งที่ได้รับทันที

ลงชื่อ ผู้ปกครอง .....

(.....)

วันที่ ..... / ..... / .....

**ส่วนที่ ๒ : สำหรับสถานศึกษา**

ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว) ..... ตำแหน่ง .....

ชื่อสถาบันการศึกษา .....

อนุญาต และยินยอมให้ (ด.ช. / ด.ญ. / นาย / นางสาว) ..... อายุ .....ปี

กำลังศึกษา / สำเร็จการศึกษาชั้น ..... ผลการเรียนได้เกรดเฉลี่ย .....

เข้าร่วมการประกวด TO BE NUMBER ONE IDOL ระดับเขตมีนบุรี ตามข้อกำหนดและเงื่อนไข ของทางสำนักงานเขตมีนบุรี ทุกประการ และขอรับรองว่าผู้เข้าประกวดเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE จริง มีความประพฤติดีไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด และมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขการประกวดทุกประการ

ทั้งนี้ กรณีทราบภายหลังว่าผู้เข้าประกวดขาดคุณสมบัติตามข้อกำหนดข้างต้น ข้าพเจ้ายินยอมให้ตัดสิทธิออกจากการประกวด หรือปรับออกจากตำแหน่งที่ได้รับทันที

ลงชื่อ ผู้บริหารสถานศึกษา .....

(.....)

วันที่ ..... / ..... / .....

## กำหนดการ

ประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE IDOL ระดับเขตมีนบุรี

วันศุกร์ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ศาลาประชาคมเมืองมีนถิ่นทอง ชั้น ๑ สำนักงานเขตมีนบุรี

ถนนสีหบุรานุกิจ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร

### ภาคเช้า

- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. - รายงานตัวผู้เข้าแข่งขัน / ลงทะเบียนผู้ร่วมงาน
- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. - พิธีกรกล่าวต้อนรับ แขกผู้มีเกียรติ และผู้เข้าแข่งขัน
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. - พิธีเปิด โดย “นายศักดิ์ชัย ไสสุข ผู้อำนวยการเขตมีนบุรี”  
ประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด TO BE NUMBER ONE เขตมีนบุรี
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. - การประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE IDOL  
ระดับเขตมีนบุรี
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. - พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. - ประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE IDOL  
ระดับเขตมีนบุรี
- ๑๒.๐๐ น. - พักรับประทานอาหาร
- ภาคบ่าย - ประกาศผลรางวัล และรับฟังข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ ๓ ท่าน

- หมายเหตุ : ๑. กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์และตามความเหมาะสม  
๒. การแต่งกายผู้เข้าประกวดแต่งกายชุดสุภาพ / กางเกงขี้นวมชุดพละ

แบบประเมิน

# ความฉลาด



## ทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

**A** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ  
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครึ่ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	แน่นอน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าจะอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นที่มีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าอาการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าทีได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

**การให้คะแนน** แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

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	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน



## ๑ การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

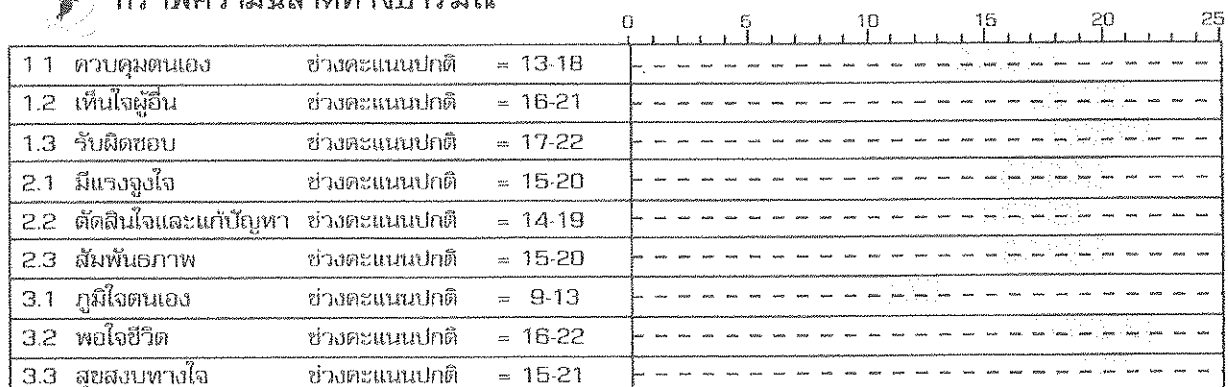
ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน		ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1	ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7	ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13	ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19	ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25	ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31	ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

## ๒ กราฟความฉลาดทางอารมณ์

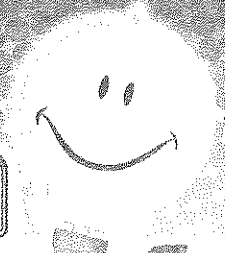


หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



แบบประเมิน

# ความฉลาด



## ทางอารมณ์

สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

**ก** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ  
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
พ.ศ. 2543

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
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						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อวางเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ



1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28	2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50	26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน	ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน	ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน	ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน	ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

## การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	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	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

### กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)

ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนน
1.1 ควบคุมตนเอง	= 13-18	
1.2 เห็นใจผู้อื่น	= 16-21	
1.3 รับผิดชอบ	= 17-23	
2.1 มีแรงจูงใจ	= 15-21	
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	= 14-20	
2.3 สัมพันธภาพ	= 15-20	
3.1 ภูมิใจตนเอง	= 9-14	
3.2 พอใจชีวิต	= 16-22	
3.3 สุขสงบทางใจ	= 15-21	

### กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)

ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนน
1.1 ควบคุมตนเอง	= 14-18	
1.2 เห็นใจผู้อื่น	= 16-21	
1.3 รับผิดชอบ	= 18-23	
2.1 มีแรงจูงใจ	= 16-22	
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	= 15-21	
2.3 สัมพันธภาพ	= 15-21	
3.1 ภูมิใจตนเอง	= 10-14	
3.2 พอใจชีวิต	= 16-22	
3.3 สุขสงบทางใจ	= 16-22	

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ