



แบบสรุปการประเมินนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

# SDQ / EQ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ...../..... ปีการศึกษา 2561

ครูที่ปรึกษา

1.....

2.....

โรงเรียนกำแพง

อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28 จังหวัดศรีสะเกษและยโสธร

## คำนำ

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 จะพบว่า การศึกษาในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญมากขึ้น มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีพัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวคือให้เป็นคนดี คนเก่ง คนมีความสุข อีกทั้งสภาพสังคมที่มีความเป็นสากลและสลับซับซ้อนมากขึ้น ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ฉับพลัน จึงมีเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเข้ามาเกี่ยวข้องกับผู้เรียนของเราอย่างมากมาย ด้วยเหตุนี้ หน่วยงานต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานต้นสังกัดของสถานศึกษา จึงกำหนดให้มีการดำเนินงานเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ซึ่งถือเป็นการเน้นบทบาทของครูที่ปรึกษาหรือครูประจำชั้นอย่างเด่นชัดมากขึ้น

โรงเรียนกำแพง จึงได้ดำเนินงานตามนโยบายของ สพฐ. ได้มอบหมายครูประจำชั้นดำเนินการประเมินนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ในครั้งนี้ ได้จัดทำข้อมูล 2 รายการ อันประกอบด้วย

1. ข้อมูลการประเมินพฤติกรรมนักเรียน (SDQ)
2. ข้อมูลการวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

โดยในรายงานเล่มนี้นำเสนอแบบสรุปข้อมูลของ 2 รายการข้างต้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลดังกล่าวจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนต่อไป

.....  
ครูประจำชั้น ม. ....../.....

# สารบัญ

รายการ	หน้า
1. การประเมินพฤติกรรมนักเรียน (SDQ) .....	1
- แบบบันทึกผลการประเมินนักเรียน SDQ .....	2
- สรุปผลการประเมินพฤติกรรมเด็ก SDQ .....	4
2. การวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ).....	5
- แบบบันทึกผลการประเมิน EQ .....	6
- สรุปผลการประเมิน EQ รายชั้นเรียน .....	8
3. ภาคผนวก.....	9
คู่มือการประเมิน SDQ และ EQ สำหรับครูที่ปรึกษา .....	10
แบบประเมิน SDQ ของนักเรียนทั้งชั้นเรียนเรียงตามเลขที่.....	12
แบบประเมิน EQ ของนักเรียนทั้งชั้นเรียนเรียงตามเลขที่.....	.....

# การประเมินพฤติกรรมนักเรียน



## คำชี้แจง

แบบประเมิน SDQ นี้ เป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหา และให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน แบบประเมินตนเอง (SDQ) นี้ เหมาะที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4 - 16 ปี

แบบประเมินแต่ละชุดมี 2 หน้า หน้าแรกเป็นลักษณะพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
2. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง / สมาธิสั้น (5 ข้อ)
3. พฤติกรรมเกรง / ความประพฤติ (5 ข้อ)
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1 - 4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้น ๆ (Total Difficulties score) ส่วนคะแนนในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้เพื่อให้การช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่น ๆ แก่เด็กต่อไป ในขณะที่เดียวกันคะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง) การให้ความช่วยเหลือปัญหาพฤติกรรมจะง่ายกว่าเด็กที่ไม่มีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ) เป็นต้น

หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามี ความเรื้อรังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ต่อตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม และชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า “เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา”



คำชี้แจง - นำข้อมูลแปลผลจากการประเมิน SDQ ฉบับครูประเมินนักเรียน และแนวทางแก้ไขที่ได้ดำเนินการ สรุปลงในแบบนี้

ที่	ชื่อสกุล	(1) กลุ่มปกติ	(2) กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา				(3) ด้านที่ 5 มี/ไม่มี จุดแข็ง	(4) แนวทางแก้ไข									หมายเหตุ			
			ด้านที่					รวม 4 ด้าน	1	2	3	4	5	6	7	8		9		
			1	2	3	4														
31																				
32																				ช่อง (1)
33																				ลงเครื่องหมาย ✓
34																				สำหรับนักเรียนกลุ่ม
35																				ปกติ ถ้าไม่ใช่ให้ -
36																				ช่อง (2)
37																				ลงเครื่องหมาย ✓
38																				ถ้าแปลผลเป็นเสี่ยง
39																				ถ้าไม่เสี่ยงให้ -
40																				ช่อง (3) เขียนคำ
41																				มี= มีจุดแข็ง
42																				ไม่มี= ไม่มีจุดแข็ง
43																				
44																				ช่อง (4) ลงเครื่องหมาย ✓
45																				ที่ได้ดำเนินการ (ได้มากกว่า
46																				1 วิธี)
47																				<u>แนวทางแก้ไข มี 9 วิธี</u>
48																				<u>ดังนี้</u>
49																				1. ให้คำปรึกษา
50																				2. ว่ากล่าวตักเตือน/ทำ
																				ทัณฑ์บน
																				3. จัดกิจกรรมในชั้นเรียน/
																				ส่งต่อภายนอก
																				4. จัดกิจกรรมชมเสริม
																				5. จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร
																				6. ติดต่อประสานงาน
																				ผู้ปกครอง
																				7. ออกเยี่ยมบ้านนักเรียน
																				8. ส่งต่อภายนอก
																				9. อื่นๆ.....

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

สรุปผลการประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ฉบับครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../..... ภาคเรียนที่ ..... ปีการศึกษา .....

พฤติกรรม	ชื่อ - สกุล นักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา	
ด้านที่ 1 ด้านอารมณ์	1.....	5.....
	2.....	6.....
	3.....	7.....
	4.....	8.....
ด้านที่ 2 ด้านความ ประพฤติ / เกเร	1.....	5.....
	2.....	6.....
	3.....	7.....
	4.....	8.....
ด้านที่ 3 ด้านพฤติกรรม อยู่ไม่นิ่ง / สมาธิสั้น	1.....	5.....
	2.....	6.....
	3.....	7.....
	4.....	8.....
ด้านที่ 4 ด้าน ความสัมพันธ์กับ เพื่อน	1.....	5.....
	2.....	6.....
	3.....	7.....
	4.....	8.....
รวมพฤติกรรม ทั้ง 4 ด้าน	1.....	5.....
	2.....	6.....
	3.....	7.....
	4.....	8.....
ด้านที่ 5 ด้านสัมพันธภาพ ทางสังคม	ไม่มีจุดแข็ง	
	1.....	5.....
	2.....	6.....
	3.....	7.....
	4.....	8.....

**สรุปรายชื่อ**

รวมนักเรียนกลุ่มปกติชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../..... จำนวน.....คน คิดเป็นร้อยละ.....  
 รวมนักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหาชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../..... จำนวน.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
 (.....)  
 (.....)

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา

# การวัดความฉลาดทางอารมณ์

EQ

## คำชี้แจง

**ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการได้แก่ 1. ความดี 2. ความเก่ง 3. ความสุข ซึ่งแต่ละปัจจัยก็ให้ความหมายที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้

**ดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ **1.ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง** เช่น รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง, ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม **2.ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น** อาทิ ใส่ใจผู้อื่น, เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม **3.ความสามารถในการรับผิดชอบ** คือ รู้จักการให้ รู้จักการรับ, รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

**เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบไปด้วย

**1.ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง** นั่นคือ รู้ศักยภาพของตนเอง, สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

**2.ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา** ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา, มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น **3.ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น** เช่น รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น, กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ และสุดท้ายก็คือ

**สุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ประกอบไปด้วย **1.ความภูมิใจในตนเอง** คือ เห็นคุณค่าในตนเอง, เชื่อมั่นในตนเอง **2.ความพึงพอใจในชีวิต** อาทิ รู้จักมองโลกในแง่ดี, มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ **3.ความสงบทางใจ** เช่น มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข, รู้จักผ่อนคลาย และมีความสุขสงบทางจิตใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ (iq) สามารถวัดออกมาเป็นค่าตัวเลขได้ เพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ของตนเองที่ต้องพัฒนาและแก้ไข





แบบบันทึกการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ

ที่	ชื่อ-สกุล	(1)ด้านดี			(2)ด้านเก่ง			(3) ด้านมีสุข			(4) รวม 3 ด้าน	หมายเหตุ	
		1.1 ควบคุมอารมณ์	1.2 เห็นใจผู้อื่น	1.3 รับผิดชอบ	รวม	2.1 มีแรงจูงใจ	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวม	3.1 ภูมิใจตนเอง			3.2 พึ่งพอใจในชีวิต
28													นำข้อมูลการแปลผลการประเมิน
29													EQ มาตรฐานข้อมูล
30													แต่ละช่องกรอกตัวเลขดังนี้
31													0 = ต่ำกว่าเกณฑ์
32													1 = ปกติ
33													2 = สูงกว่าเกณฑ์
34													
35													
36													
37													
38													
39													
40													
41													
42													
43													
44													
45													
46													
47													
48													
49													
50													

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

## สรุปผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ รายชั้นเรียน

ชั้น ม. ....../ ..... จำนวนนักเรียนทำการประเมินทั้งหมด ..... คน

### ตารางแสดงผลการประเมินเป็นร้อยละ

ด้าน	ด้านย่อย	EQ ต่ำกว่าเกณฑ์		EQ ปกติ		EQ สูงกว่าเกณฑ์		หมายเหตุ
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์							
	1.2 เห็นใจผู้อื่น							
	1.3 รับผิดชอบ							
	รวม							
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ							
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา							
	2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น							
	รวม							
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง							
	3.2 พึงพอใจในชีวิต							
	3.3 สุขสงบทางใจ							
	รวม							
รวมทั้ง 3 ด้าน								

### รายชื่อนักเรียนที่มี EQ ต่ำกว่าเกณฑ์

ด้าน	รายชื่อนักเรียน		
ดี	1.	3.	5.
	2.	4.	6.
	7.	8.	9.
.เก่ง	1.	3.	5.
	2.	4.	6.
	7.	8.	9.
สุข	1.	3.	5.
	2.	4.	6.
	7.	8.	9.
รวมทั้ง 3 ด้าน	1.	3.	5.
	2.	4.	6.
	7.	8.	9.

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

ลงชื่อ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

# ภาคผนวก

ประกอบด้วย

- 1.คู่มือครูสำหรับประเมิน SDQ , EQ
- 2.แบบประเมิน SDQ , EQ ของนักเรียน (ทุกคน)

## คู่มือการประเมิน SDQ และ EQ สำหรับครูที่ปรึกษา

### การให้คะแนนแต่ละรายการการประเมินพฤติกรรม SDQ

#### 1. ด้านอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
1.1	มักบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบาย	0	1	2
1.2	กังวลใจหลายเรื่อง ดูวิตกกังวลเสมอ	0	1	2
1.3	ดูไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	0	1	2
1.4	เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความเชื่อมั่นตนเอง	0	1	2
1.5	ซึ่กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2

#### 2. ด้านความประพฤติ / เกเร

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
2.1	มักจะอาละวาด หรือโมโหง่าย	0	1	2
2.2	เชื่อฟัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ	2	1	0
2.3	มักมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กคนอื่น หรือรังแกเด็กอื่น	0	1	2
2.4	ชอบโกหก หรือซื่อก	0	1	2
2.5	ขโมยของของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	0	1	2

#### 3. ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง / สมาธิสั้น

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
3.1	อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนิ่ง ๆ ไม่ได้	0	1	2
3.2	อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก	0	1	2
3.3	วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	0	1	2
3.4	คิดก่อนทำ	2	1	0
3.5	ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	2	1	0

#### 4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
4.1	ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	0	1	2
4.2	มีเพื่อนสนิท	2	1	0
4.3	เป็นที่ชอบของเพื่อน	2	1	0
4.4	ถูกเด็กคนอื่น ล้อเลียนหรือรังแก	0	1	2
4.5	เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	0	1	2

#### 5. ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
5.1	ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	0	1	2
5.2	เต็มใจแบ่งปันสิ่งของเพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)	0	1	2
5.3	เป็นที่พึ่งได้ ในเวลาคนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	0	1	2
5.4	ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
5.5	ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)	0	1	2

#### การแปลผลคะแนน ฉบับครูประเมินนักเรียน

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง / มีปัญหา
<b>คะแนนรวม</b>	0 - 15	16 - 40
1. คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์	0 - 3	4 - 10
2. คะแนนพฤติกรรมเกเร	0 - 3	4 - 10
3. คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0 - 5	6 - 10
4. คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0 - 5	6 - 10
5. คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	4 - 10 (มีจุดแข็ง)	0 - 3 (ไม่มีจุดแข็ง)

## การประเมิน EQ

### การให้คะแนน

การให้คะแนนรายข้อ แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ												
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						

**การแปลผล เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข** กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 - 17 ปี

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

(ตัวอย่าง)การรวมคะแนน

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน / การแปลผล					
			รวม	แปลผล	รวม	แปลผล	รวม	แปลผล
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	14	ปกติ	51	ปกติ	159	ปกติ
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	17	ปกติ				
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	20	ปกติ				
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	18	ปกติ	71	สูงกว่าปกติ		
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	21	สูงกว่าปกติ				
	2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	22	สูงกว่าปกติ				
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	7	ต่ำกว่าปกติ	37	ต่ำกว่าปกติ		
	3.2 พึงพอใจในชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	16	ปกติ				
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	14	ต่ำกว่าปกติ				

แบบประเมินตนเอง ( SDQ )

ชื่อ (นาย,นางสาว,ด.ช.,ด.ญ.).....ชั้น ม. .... /..... เลขที่.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....เพศ  ชาย  หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย x ในช่อง  ให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมที่ประเมิน	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
1. ด้านอารมณ์			
1.1 มักบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบาย	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.2 กังวลใจหลายเรื่อง ดูวิตกกังวลเสมอ	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.3 ดูไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.4 เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความเชื่อมั่น	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.5 ซึ่กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
2. ด้านความประพฤติ / เกร			
2.1 มักจะอาละวาด หรือโมโหง่าย	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
2.2 เชื่อฟัง มักจะทำตามผู้ใหญ่ต้องการ	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
2.3 มักมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กคนอื่น หรือรังแกเด็กอื่น	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
2.4 ชอบโกหก หรือซื่โกง	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
2.5 ขโมยของของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
3. ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง / สมาธิสั้น			
3.1 อยู่ไม่นิ่ง นั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
3.2 อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
3.3 วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
3.4 คิดก่อนทำ	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
3.5 ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน			
4.1 ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
4.2 มีเพื่อนสนิท	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
4.3 เป็นที่ชอบของเพื่อน	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
4.4 ถูกเด็กคนอื่น ล้อเลียนหรือรังแก	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
4.5 เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
5. ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม			
5.1 ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
5.2 เต็มใจแบ่งปันสิ่งของเพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
5.3 เป็นที่พึ่งได้ ในเวลาคนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
5.4 ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
5.5 ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)

เธอมีอย่างอื่นที่จะบอกอีกหรือไม่

คะแนนด้านที่ 1  แปลผล  ปกติ (0-3) ,  เสี่ยง/มีปัญหา (4-10)

คะแนนด้านที่ 2  แปลผล  ปกติ (0-3) ,  เสี่ยง/มีปัญหา (4-10)

คะแนนด้านที่ 3  แปลผล  ปกติ (0-5) ,  เสี่ยง/มีปัญหา (6-10)

คะแนนด้านที่ 4  แปลผล  ปกติ (0-5) ,  เสี่ยง/มีปัญหา (6-10)

**รวมคะแนนทั้ง 4 ด้าน**  **แปลผล**  ปกติ (0-15) ,  เสี่ยง/มีปัญหา (16-40)

คะแนนด้านที่ 5 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม  แปลผล  เป็นจุดแข็ง (4-10) ,  ไม่มีจุดแข็ง (0-3)

**การประเมินด้านหลัง โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่**

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

- ไม่ (0)  ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย
- ใช่ มีปัญหาชัดเจน  ใช่ มีปัญหาอย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่ ” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าเธอตอบว่า “ใช่ ” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

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

ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

- ไม่เลย (0)  เล็กน้อย (0)
- ค่อนข้างมาก (1)  มาก (2)

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
การคบเพื่อน	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
การเรียนในห้องเรียน	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
กิจกรรมยามว่าง	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)

ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

- ไม่เลย  เล็กน้อย
- ค่อนข้างมาก  มาก

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง  แปลผล  ปกติ (0) ,  เสี่ยง (1-2) ,  มีปัญหา (3 ขึ้นไป)

ลงชื่อ.....ครูที่ปรึกษา  
(.....)



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ

ชื่อ.....ชั้น...../.....เลขที่.....

คำแนะนำ แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวท่าน (ทับตัวเลข) เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดยตัวเลขในแต่ละช่องหมายถึงคะแนนของรายการประเมินข้อนั้น

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1 เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
2 ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
3 เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
4 ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
5 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
6 เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
<b>รวมข้อ 1 - 6 &gt;&gt;</b>					
7 ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
8 ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
9 ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
10 ฉันยอมรับไม่ได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
11 ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
12 แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
<b>รวมข้อ 7 - 12 &gt;&gt;</b>					
13 เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
14 ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
15 เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ"ขอโทษ" ผู้อื่นด้วย	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
16 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
17 ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
18 ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
<b>รวมข้อ 13 - 18 &gt;&gt;</b>					
19 ฉันไม่รู้ว่ามีคนเก่งเรื่องอะไร	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
20 แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
21 เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
22 ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
23 เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
24 เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
<b>รวมข้อ 19 - 24 &gt;&gt;</b>					
25 ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
26 บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
27 ฉันรู้สึกว่าความตึงเครียดแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
28 เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
29 ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
30 ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
<b>รวมข้อ 25 - 30 &gt;&gt;</b>					

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
รวมข้อ 31 - 36 >>						
37	ฉันรู้สึกดีน้อยกว่าผู้อื่น	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
รวมข้อ 37 - 40 >>						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
รวมข้อ 41 - 46 >>						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (1)	
รวมข้อ 47 - 52 >>						
รวมทั้งหมดข้อ 1-52 >>						

### การรวมคะแนนและแปลผลของนักเรียนรายนี้

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 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36						
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40						
	3.2 พึงพอใจในชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46						
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52						