

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กาญจนา เดชคุ้ม. (2541). การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิงทิพย์ พุฒแก้ว. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ทักษะการเป็นครูและความเชื่ออำนาจภายในตน กับการปฏิบัติบทบาทของอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกษม ตันติผลาชีวะ. (2544). การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ สนุก่ออ่าน.
- จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545). ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารณี พันธุ์ศรี. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน คุณค่าของงาน บรรยากาศองค์การ กับการปฏิบัติบทบาทอิสระในการปฏิบัติการพยาบาล ตามการรับรู้ของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลทั่วไป. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารุวรรณ โรจน์สุพจน์. (2544). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้าของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปณตพร พงษ์อนันตโยธิน. (2544). การเปรียบเทียบพฤติกรรมและการเผชิญกับปัญหาของผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพพรรณ ภูมิจุฒิสาร. (2530). จิตวิทยาวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พาสณา ฝโลศิลป์. (2534). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต และ พรรณระพี สุทธิวรรณ (2545). ความแตกต่างของเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ใน ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. การประชุมทางวิชาการครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย. 29 พฤศจิกายน 2545. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขศรี เลิศอารมย์. (2539). ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทรี เวปุลละ. (2538). การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ จันทรเรือง. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. (2538). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิขญา สุทธิสิงห์. (2541). การศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอและอัทมโนทัศน์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ประเสริฐสิน. (2546). ผลของการรับรู้ความสามารถของตนและการฝึกกำหนดลมหายใจต่อความเร็วในการวิ่งระยะสั้นของนักเรียนโรงเรียนกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Auerbach, S. M. & Gramling, S. E. (1998). *Stress management: Psychological foundations*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Brannon, L. (1996). *Gender: Psychological perspectives*. Boston: Allyn and Bacon.
- Brannon, L. & Feist, J. (1997). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. California: Brooks/Cole.
- Brown, M. A., (1986). Social support during pregnancy: A unidimensional or multidimensional construct?. *Nursing Research*, 35, 4-9.
- Burger, J. M. (1990). *Personality* (2nd ed). California: Wadworth.
- Carver, C. S., Weintraub, J. K. & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1994). Situational coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Catanzaro, S. J. & Luarent, J. (2004). Perceived family support, negative mood, regulation expectancies, coping, and adolescents alcohol use: Evidence of mediation and moderation effects. *Addictive Behaviors*, 29, 1779-1797. Retrieved March 10, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. A. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127. Retrieved September 19, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: W.W. Norton.

- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescent*, 14, 119-133.
- Fuller, J. & Schaller-Ayers, J. (2000). *Health assessment: A nursing approach (3rd ed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. & Kommer, T. V. D. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276. Retrieved February 8, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Geen, R. G. (1995). *Human motivation: A social psychological approach*. California: California: Brook/Cole.
- Gomez, R. (1997). Locus of control and type A behavior pattern as predictors of coping styles among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 23, 391-398. Retrieved March 10, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Gomez, R. (1998). Locus of control and avoidant coping: Direct, interactional and mediational effects on maladjustment in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 24, 325-334. Retrieved March 10, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent development*. New York: McGraw-Hill.
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzel, S., & Primeau, J. (2001) The impact of self-efficacy on stressor-strain relation: Coping style as an explanatory mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 86, 401-409. Retrieved October 9, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Karademas, E. C. & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043. Retrieved March 19, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Keinan, G & Tal, S. (2005). The effects of type A behavior and stress on the attribution of causality. *Personality and Individual Differences*, 38, 403-412. Retrieved February 19, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

- Kliewer, W. (1991). Coping in middle childhood: Relations to competence, type A behavior, monitoring, blunting, and locus of control. *Developmental Psychology*, 27, 689-697.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Liu, X., Tein, J. & Zhao, Z. (2004). Coping strategies and behavioral/ emotional problems Among Chinese adolescents. *Psychiatry Research*, 126, 275-285. Retrieved March 10, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Maddux, J. E. (1998). *Personal Efficacy*. In V. J. Derlega , B. A. Winstead & W. H. Jones (Eds.) *Personality: Contemporary theory and research* (pp. 230-256). Belmont: Wadsworth Group.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415. Retrieved February 19, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Plancherel, B. & Bolognini, M. (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 18, 459-474.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and health* (2nd ed). California: Brook/Cole.
- Riddel, D. T. (2000). *Gender, stress and coping: Do woman handle stressful situations differently from men?* In L. Sherr & J. S. Lawrence (Eds.) *Woman, Health & the Mind* (pp. 115-135). Chichester: John Wiley & Sons.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, No. 1 (Whole No. 609). In J. B. Rotter, J. E. Chance & E. J. Phares (Eds.), *Applications of a social learning theory of personality* (pp. 261-295). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.

- Scott Jr., L. D. (2004). Correlates of coping with perceived discriminatory experiences among African American adolescents. *Journal of Adolescence, 27*, 123-137. Retrieved September 19, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*, 216-269. Retrieved February 4, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J. & Van Slyke D. A. (1997). Development and validation of pain response inventory for children. *Psychological Assessment, 9*, 392-405. Retrieved August 22, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Williams, K. & De Lisi, A. M. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20*, 537-549. Retrieved March 10, 2006 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ศิริรงค์ ทับสายทอง
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคจรจรัส
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () และตอบคำถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุปี
3. ระดับชั้น
4. ท่านเคยมีความเครียดหรือไม่ () เคย () ไม่เคย

แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย **O** ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย
- 2 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
- 4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะค่อยๆสงบจิตใจของตนเองลง	1	2	3	4
2. ฉันมักจะแสดงออกหรือมีการตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่างๆในลักษณะที่เกินกว่าเหตุ	1	2	3	4
3. ฉันมักจะวุ่นวายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	1	2	3	4
4. ฉันเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย	1	2	3	4
5. ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4
6. ฉันไม่สามารถอดทนอดกลั้นหากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำของฉัน	1	2	3	4
7. ฉันเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว	1	2	3	4

แบบวัดการกลวิธีจัดการความเครียด

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย **O** ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- 0 หมายถึง ไม่เคยใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้เลย
 1 หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้เล็กน้อย
 2 หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้ปานกลาง
 3 หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้มาก

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
1. ฉันมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่จะต้องทำขั้นต่อไป	0	1	2	3
2. ฉันพยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เข้าใจได้ดีขึ้น	0	1	2	3
3. ฉันหันมาทำงานหรือกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อไม่ต้องคิดถึงเรื่องที่อยู่ในใจ	0	1	2	3
4. ฉันรู้สึกว่าจะเวลาจะทำให้สถานการณ์เปลี่ยนไป สิ่งเดียวที่ทำได้คือการรอ	0	1	2	3
5. ฉันต่อรองหรือประนีประนอมเพื่อให้ได้สิ่งดีๆจาก สถานการณ์	0	1	2	3
6. ฉันทำอะไรบางอย่างต่างๆที่รู้ว่าไม่ได้ผล แต่อย่างน้อยฉันก็ได้ทำอะไรบ้าง	0	1	2	3
7. ฉันพยายามทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้นเปลี่ยนใจ	0	1	2	3
8. ฉันพูดคุยกับคนอื่นเพื่อที่จะได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับ สถานการณ์นั้นเพิ่มขึ้น	0	1	2	3
9. ฉันวิพากษ์วิจารณ์หรือสั่งสอนตนเอง	0	1	2	3
10. ฉันพยายามที่จะไม่ปิดกั้นตนเอง แต่ก็ยังเปิดใจไว้บ้าง	0	1	2	3
11. ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น	0	1	2	3
12. ฉันปล่อยให้มันเป็นไปตามชะตากรรม เพราะว่าฉันอาจจะโชคร้ายเอง	0	1	2	3
13. ฉันดำเนินชีวิตไปเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น	0	1	2	3

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
14. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกของฉันไว้กับตนเอง	0	1	2	3
15. ฉันพยายามมองในด้านที่ดีๆ	0	1	2	3
16. ฉันใช้เวลาผ่อนคลายมากกว่าปกติที่เคยนอน	0	1	2	3
17. ฉันแสดงความโกรธต่อผู้ที่เป็นต้นเหตุของปัญหา	0	1	2	3
18. ฉันยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากบางคน	0	1	2	3
19. ฉันเตือนตัวเองถึงเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกดีๆ	0	1	2	3
20. ฉันได้แรงบันดาลใจเพื่อทำในสิ่งที่สร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหา	0	1	2	3
21. ฉันพยายามลืมสิ่งที่เกิดขึ้น	0	1	2	3
22. ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ	0	1	2	3
23. ฉันได้เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง	0	1	2	3
24. ฉันรอดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้น ก่อนลงมือกระทำสิ่งต่างๆ	0	1	2	3
25. ฉันได้ขอโทษหรือได้ทำอะไรบางอย่างเพื่อให้บางสิ่งดีขึ้น	0	1	2	3
26. ฉันได้วางแผนการแก้ปัญหาและทำตามแผนนั้น	0	1	2	3
27. ฉันยอมรับสิ่งที่ดีเป็นอันดับสองรองจากสิ่งที่ฉันต้องการได้	0	1	2	3
28. ฉันยอมให้ความรู้สึกของฉันได้ระบายออกมา	0	1	2	3
29. ฉันตระหนักดีว่าเป็นผู้ที่สร้างปัญหาให้กับตนเอง	0	1	2	3
30. ฉันผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ทำให้รู้สึกดีกว่าเดิม	0	1	2	3
31. ฉันพูดคุยกับบางคนที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม	0	1	2	3
32. ฉันพยายามหันเหความสนใจจากเรื่องที่กำลังวุ่นวายระยะหนึ่ง โดยการพักผ่อนหรือออกไปเที่ยว	0	1	2	3
33. ฉันพยายามทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นโดยการกินดื่มสูบบุหรี่ เสพยาหรือการใช้ยา (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)	0	1	2	3

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
34. ฉันเสี่ยงโชคหรือทำอะไรบางอย่างที่เสี่ยงๆเพื่อแก้ปัญหา	0	1	2	3
35. ฉันพยายามที่จะไม่ทำอะไรที่เร่งรีบจนเกินไปหรือทำตามกลางสังหรณ์ครั้งแรก	0	1	2	3
36. ฉันมีที่ยึดเหนี่ยวทางใจใหม่	0	1	2	3
37. ฉันคงไว้ซึ่งความมีศักดิ์ศรีและไม่เอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	0	1	2	3
38. ฉันได้ค้นพบอีกครั้งว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต	0	1	2	3
39. ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อให้สิ่งที่เป็นปัญหาไปสู่ในทางที่ดีขึ้น	0	1	2	3
40. ฉันหลีกเลี่ยงที่จะพบปะกับผู้คน	0	1	2	3
41. ฉันไม่ยอมให้ปัญหามีผลต่อฉัน และฉันก็ไม่เก็บมาคิดมากจนเกินไป	0	1	2	3
42. ฉันขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่ฉันนับถือ	0	1	2	3
43. ฉันเก็บสิ่งต่างๆไว้ไม่ให้คนอื่นรู้ว่าเป็นสิ่งที่เลวอย่างไร	0	1	2	3
44. ฉันทำให้สถานการณ์ดีขึ้น และไม่อยากจะจริงจังกับมันอีก	0	1	2	3
45. ฉันคุยกับบางคนเกี่ยวกับความรู้สึกของฉัน	0	1	2	3
46. ฉันยื่นหยัดและต่อสู้เพื่อสิ่งที่ฉันต้องการ	0	1	2	3
47. ฉันสร้างปัญหาให้ผู้อื่นด้วย	0	1	2	3
48. ฉันอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อพบสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน	0	1	2	3
49. ฉันรู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้นฉันจึงใช้ความพยายามเป็นสองเท่าเพื่อทำสิ่งนั้น	0	1	2	3
50. ฉันไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นจะเกิดขึ้น	0	1	2	3
51. ฉันสัญญากับตนเองว่าครั้งหน้าสิ่งต่างๆจะต้องเปลี่ยนแปลงไป	0	1	2	3

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
52. ฉันนึกทางแก้ปัญหาออกสองสามวิธีที่แตกต่างกัน	0	1	2	3
53. ฉันยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่สามารถทำอะไรได้อีกแล้ว	0	1	2	3
54. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ไปรบกวนสิ่งอื่นๆ	0	1	2	3
55. ฉันหวังว่าฉันจะสามารถจะเปลี่ยนแปลงเรื่องที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึกที่มีได้	0	1	2	3
56. ฉันเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง	0	1	2	3
57. ฉันฝันกลางวันหรือจินตนาการถึงวันเวลาหรือที่ที่ดีกว่าที่ฉันอยู่ในตอนนี้	0	1	2	3
58. ฉันหวังว่าสถานการณ์จะผ่านไปหรือยุติลงได้	0	1	2	3
59. ฉันวาดฝันหรือปรารถนาว่าเหตุการณ์นั้นจะมีผลออกมาได้อย่างไรบ้าง	0	1	2	3
60. ฉันมักจะสวดมนต์ภาวนาเมื่อฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้	0	1	2	3
61. ฉันเตรียมรับเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น	0	1	2	3
62. ฉันคิดอยู่ในใจว่าฉันจะพูดหรือทำอะไร	0	1	2	3
63. ฉันคิดถึงคนที่ฉันชื่นชมว่าเขาจะจัดการกับสถานการณ์นี้และใช้เป็นแบบอย่างได้อย่างไร	0	1	2	3
64. ฉันพยายามมองสิ่งต่างๆจากมุมมองของผู้อื่น	0	1	2	3
65. ฉันเตือนตนเองว่าเรื่องต่างๆอาจจะเลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่ได้มากแค่ไหน	0	1	2	3
66. ฉันวิ่งหรือบริหารร่างกาย	0	1	2	3

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย **O** ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย
- 2 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
- 4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาใดๆได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ	1	2	3	4
2. ถึงจะมีใครบางคนไม่เห็นด้วยกับฉัน แต่ฉันก็สามารถที่จะหาทางและวิธีการเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการจนได้	1	2	3	4
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้	1	2	3	4
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	2	3	4
5. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสภาพการณ์ที่ไม่คาดฝันได้	1	2	3	4
6. ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบฉันสามารถแก้ไขได้ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง	1	2	3	4
7. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำใจให้สงบได้ เพราะฉันเชื่อมั่นมือตัวเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี	1	2	3	4
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการแก้ไขปัญหาได้หลายแบบ	1	2	3	4
9. ถ้าฉันอยู่ในภาวะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกได้ดี	1	2	3	4
10. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	2	3	4

แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอก

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย **O** ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- 0 หมายถึง ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย
1 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าปัญหาส่วนใหญ่จะคลี่คลายไปได้เอง หากท่านไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับมัน	1	0
2. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าท่านสามารถทำให้ตนเองไม่เป็นหวัดได้	1	0
3. เด็กบางคนเกิดมาโชคดีใช่หรือไม่	1	0
4. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกว่าการได้คะแนนดีมีความหมายต่อท่านมากใช่หรือไม่	1	0
5. ท่านมักจะถูกกล่าวโทษในสิ่งที่ไม่ใช่ความผิดของท่านใช่หรือไม่	1	0
6. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าถ้าหากใครศึกษาอย่างจริงจัง เขาจะสามารถสอบผ่านทุกวิชา	1	0
7. ท่านรู้สึกใหม่ว่าส่วนใหญ่แล้ว มันไม่คุ้มที่ทุ่มเทที่จะพยายามอย่างหนัก เนื่องจากสิ่งต่างๆ ไม่เคยออกมาถูกต้องเลย	1	0
8. ท่านรู้สึกใหม่ว่าหากสิ่งต่างๆ เริ่มต้นด้วยดีในตอนเช้าแล้วละก็ วันนั้นจะเป็นวันดีไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม	1	0
9. ท่านรู้สึกใหม่ว่าพ่อแม่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการรับฟังสิ่งที่ลูกๆ ต้องการพูดให้ฟัง	1	0
10. ท่านเชื่อหรือใหม่ว่าการตั้งจิตขอพรสามารถลดบันดาลให้เกิดสิ่งดีๆ ได้	1	0
11. เมื่อท่านถูกลงโทษบ่อยครั้งที่ดูเหมือนว่าการทำโทษนั้นเป็นการทำโทษแบบไม่มีเหตุผล	1	0
12. ส่วนใหญ่แล้วท่านพบว่าเป็นการยากที่จะเปลี่ยนความคิด (เปลี่ยนใจ) ของเพื่อนใช่หรือไม่	1	0
13. ท่านคิดใหม่ว่าการเชียร์ช่วยให้ทีมได้รับชัยชนะมากกว่าโชค	1	0
14. ท่านรู้สึกใหม่ว่ามันแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเปลี่ยนความคิดของพ่อแม่ไม่ว่าเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น	1	0
15. ท่านเชื่อว่าพ่อแม่ของท่านควรจะปล่อยให้ท่านตัดสินใจในเรื่องส่วนใหญ่ด้วยตัวเอง	1	0

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
16. ท่านรู้สึกใหม่่ว่าเมื่อท่านทำอะไรผิด ท่านแทบจะทำอะไรไม่ได้เลยในการแก้ไขให้มันถูกต้อง	1	0
17. ท่านเชื่อหรือไม่ใหม่ว่าเด็กส่วนมากเก่งกีฬาามาแต่กำเนิด	1	0
18. เด็กส่วนมากที่มีอายุรุ่นเดียวกับท่าน แข็งแรงมากกว่าท่านใช่หรือไม่	1	0
19. ท่านรู้สึกใหม่ว่าวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงมัน	1	0
20. ท่านรู้สึกใหม่ว่าท่านมีทางเลือกมากมายในการตัดสินใจใครเป็นเพื่อนของท่าน	1	0
21. ถ้าท่านเขม่นตาซ้าย ท่านเชื่อหรือไม่ว่ามันจะนำโชคดีมาสู่ท่าน	1	0
22. ท่านมักจะรู้สึกว่าการทำการบ้านมีผลต่อคะแนนสอบปลายภาคที่ท่านได้รับใช่หรือไม่	1	0
23. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อเด็กวัยเดียวกับท่านตัดสินใจที่จะตีท่าน ท่านแทบจะทำอะไรไม่ได้เลยที่จะหยุดยั้งเขา	1	0
24. ท่านเคยมีเครื่องรางนำโชคใช่หรือไม่	1	0
25. ท่านเชื่อใหม่ว่าคนอื่นจะชอบท่านหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการกระทำของท่านเอง	1	0
26. พ่อแม่ของท่านมักจะช่วยเหลือท่านเสมอ ถ้าท่านขอความช่วยเหลือ	1	0
27. ท่านเคยรู้สึกใหม่ว่าเมื่อมีคนทำไม่ดีกับท่านมักจะปราศจากเหตุผลเสมอ	1	0
28. ส่วนใหญ่แล้วท่านรู้สึกใหม่ว่าท่านสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ด้วยสิ่งที่ท่านกระทำในวันนี้ได้	1	0
29. ท่านเชื่อใหม่ว่าเมื่อสิ่งเลวร้ายกำลังจะเกิดขึ้นมันก็ต้องเกิดขึ้นไม่ว่าท่านจะพยายามทำสิ่งใดเพื่อยับยั้งไม่ให้มันเกิดขึ้นก็ตาม	1	0
30. ท่านคิดใหม่ว่าเด็กๆสามารถได้ในสิ่งที่เขาต้องการหากเพียงแต่เขาพยายามต่อไปเรื่อยๆ	1	0
31. ส่วนใหญ่แล้วท่านพบใหม่ว่ามันไม่มีประโยชน์เลยที่จะพยายามทำตามวิธีการของท่านเมื่อท่านอยู่ที่บ้าน	1	0
32. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อสิ่งดีๆเกิดขึ้นมันเกิดขึ้นเพราะการทำงานหนัก	1	0
33. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อมีบางคนในวัยเดียวกับท่านต้องการเป็นศัตรูกับท่าน ท่านแทบจะทำอะไรไม่ได้เลยในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ดังกล่าว	1	0
34. ท่านรู้สึกใหม่ว่ามันเป็นการง่ายที่จะให้เพื่อนทำสิ่งที่ท่านต้องการให้เขาทำ	1	0

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
35. ท่านรู้สึกอยู่เสมอหรือไม่ว่า ท่านพูดได้เพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับว่าท่านจะรับประทานอะไรที่บ้าน	1	0
36. ท่านรู้สึกใหม่เมื่อใครบางคนไม่ชอบท่าน ท่านทำอะไรได้น้อยมากกับเรื่องดังกล่าว	1	0
37. ท่านรู้สึกอยู่เสมอใหม่ว่ามันเกือบจะไร้ประโยชน์ที่ท่านพยายามเรียนหนังสือเพราะเด็กคนอื่นส่วนใหญ่แล้วฉลาดกว่าท่านทั้งสิ้น	1	0
38. ท่านเป็นคนที่เชื่อว่าการวางแผนล่วงหน้าจะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างออกมาดีขึ้น	1	0
39. ส่วนใหญ่แล้วท่านรู้สึกใหม่ที่ท่านออกความเห็นน้อยมากในสิ่งที่ครอบครัวของท่านตัดสินใจทำ	1	0
40. ท่านคิดว่าการเป็นคนฉลาดดีกว่าการเป็นคนโง่ดีใช่หรือไม่	1	0

แบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย
- 2 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านปานกลาง
- 4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
- 5 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ฉันมีความมุ่งมั่นสูงในการทำสิ่งต่างๆ	1	2	3	4	5
2. เพื่อนของฉันมองว่าฉันมีความมุ่งมั่นสูง	1	2	3	4	5
3. ในการเรียนหนังสือฉันใช้ความพยายามมากกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5
4. ฉันมีความรับผิดชอบมากกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5
5. ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยความท้าทาย	1	2	3	4	5
6. คนอื่นมองว่าฉันคล่องแคล่ว	1	2	3	4	5
7. หลังเลิกเรียนฉันจะทบทวนบทเรียนเสมอ	1	2	3	4	5
8. ฉันมักจะกำหนดเวลาของตัวเองที่ต้องทำงานให้เสร็จ	1	2	3	4	5
9. ฉันมักทำงานสองอย่างให้คืบหน้าไปด้วยกัน	1	2	3	4	5
10. ฉันเป็นคนจริงจังกับชีวิตมากกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5
11. คนที่รู้จักฉันดีมองว่าฉันคร่ำเคร่งกับการเรียนมากเกินไป	1	2	3	4	5
12. ฉันมีความพยายามอย่างมากที่จะทำงาน/เรียนหนังสือเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4	5
13. ฉันทุ่มเทจิตใจอย่างมากในการทำงาน/เรียนหนังสือ	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่จริง	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
14. ฉันใช้เวลาวันละมากกว่า 8-10 ชั่วโมงในการเรียนหนังสือและทบทวนบทเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4	5
15. ฉันมักจะเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่างๆ	1	2	3	4	5
16. คนอื่นมักจะทำให้ฉันเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่างๆ	1	2	3	4	5
17. ฉันต้องการผลเลิศในการทำสิ่งต่างๆ	1	2	3	4	5
18. ฉันเป็นคนไม่คร่ำเคร่งในการเรียน	1	2	3	4	5
19. ฉันชอบมีอำนาจเหนือคนอื่น	1	2	3	4	5
20. ฉันเป็นคนเดินเร็ว	1	2	3	4	5
21. มีคนเคยบอกฉันว่าอย่าเครียดมากนัก	1	2	3	4	5
22. มีคนเคยบอกฉันว่าให้ทำตัวสบายๆ อย่าจริงจังกับชีวิต	1	2	3	4	5
23. ฉันมักจะทำงานอื่นไปด้วยในขณะที่คุยโทรศัพท์กับเพื่อน	1	2	3	4	5
24. บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่องอื่นขณะที่ฟังผู้อื่นพูด	1	2	3	4	5
25. ฉันเชื่อว่าฉันมักจะทำงานอย่างรีบเร่งเสมอ	1	2	3	4	5
26. ฉันโกรธเมื่อผู้อื่นให้ฉันรอคอย	1	2	3	4	5
27. การเคลื่อนไหวของฉันรวดเร็วและรีบเร่ง	1	2	3	4	5
28. บ่อยครั้งที่ฉันเร่งคู่สนทนาให้พูดในประเด็นที่เขาต้องการจะพูดโดยเร็ว	1	2	3	4	5
29. เพื่อนของฉันเคยบอกให้ฉันใจเย็นลงเมื่อขับรถหรือต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่เข้าท่า	1	2	3	4	5
30. บ่อยครั้งที่เพื่อนของฉันแข่งขันกับฉันในเรื่องต่างๆหรือวิจารณ์ข้อบกพร่องของฉันมากเกินไป	1	2	3	4	5
31. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อผู้อื่นขับรถผิดพลาด	1	2	3	4	5
32. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อคนขายไม่สนใจที่จะขายของ	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่จริง	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
33. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อบุรุษไปรษณีย์มาส่งจดหมายช้ากว่ากำหนด	1	2	3	4	5
34. บ่อยครั้งที่ฉันมีปัญหาในการหาเวลาไปตัดผม	1	2	3	4	5
35. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกตึงเครียดไม่ผ่อนคลาย	1	2	3	4	5
36. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนมาขัดจังหวะในการทำงาน/ การเรียนของฉัน	1	2	3	4	5
37. ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	1	2	3	4	5
38. ฉันชอบแข่งขัน	1	2	3	4	5
39. ฉันชอบทำสองสิ่งในเวลาเดียวกัน	1	2	3	4	5

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

- 0 หมายถึง ไม่ได้รับการสนับสนุนเลย
 1 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนเพียงเล็กน้อย
 2 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนปานกลาง
 3 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนมาก

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
1. ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น	0	1	2	3
2. มีคนที่คอยให้คำแนะนำในเรื่องการเรียนกับฉัน	0	1	2	3
3. ฉันได้รับการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	0	1	2	3
4. ฉันทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆจากบุคคลรอบข้าง	0	1	2	3
5. ฉันได้รับอุปกรณ์การเรียนอย่างเพียงพอ	0	1	2	3
6. มีคนบอกให้ฉันทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของฉัน	0	1	2	3
7. ฉันได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นเมื่อต้องการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในห้องเรียน/ สถานที่ต่างๆ	0	1	2	3
8. มักจะมีคนช่วยเหลือฉันในการทำกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน	0	1	2	3
9. ฉันได้รับเงินจากผู้ปกครองเพื่อจ่ายค่าเล่าเรียนให้ในแต่ละภาคเรียน	0	1	2	3
10. มีคนที่คอยให้กำลังใจเมื่อฉันท้อแท้	0	1	2	3
11. อาจารย์บอกฉันให้แต่งกายถูกระเบียบของโรงเรียน	0	1	2	3
12. เมื่อฉันต้องการปรึกษาปัญหา พ่อแม่/อาจารย์ มักจะให้เวลากับฉัน	0	1	2	3
13. ฉันมักพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่น	0	1	2	3

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
14. ผู้ปกครองของฉันมักจะคอยบอกฉันเรื่องการใช้เงินอย่างประหยัด	0	1	2	3
15. มีคนบอกว่าฉันอ้วน/ ผอมกว่าคนอื่น	0	1	2	3
16. มีคนคอยให้คำแนะนำเรื่องมารยาทและการวางตัวในสังคมกับฉัน	0	1	2	3
17. ฉันมีคนใกล้ชิดคอยดูแลเมื่อไม่สบาย	0	1	2	3
18. ฉันมักจะเล่าเรื่องราวต่างๆให้พ่อแม่/ เพื่อนฟัง	0	1	2	3
19. ฉันได้รับบริการจากเจ้าหน้าที่ในการใช้บริการสถานที่ต่างๆ	0	1	2	3
20. มีคนบอกว่าครอบครัวของฉันมีฐานะร่ำรวย/ ยากจนกว่าครอบครัวอื่น	0	1	2	3
21. ฉันมีคนที่คุณสามารถพูดคุยปรึกษาได้	0	1	2	3
22. มีคนที่คอยปลอบใจเมื่อฉันผิดหวัง	0	1	2	3
23. เพื่อนของฉันมักจะเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฉันฟัง	0	1	2	3
24. ฉันมีคนที่คุณคอยถามถึงความเป็นอยู่ของฉันเสมอๆ	0	1	2	3
25. ฉันได้รับเงินจากผู้ปกครองเพื่อนำไปซื้ออุปกรณ์การเรียนต่างๆ	0	1	2	3
26. ฉันได้รับข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต	0	1	2	3
27. เพื่อนของฉันมักจะนำสิ่งของมาฝากไว้กับฉัน	0	1	2	3
28. อาจารย์มักจะบอกให้ฉันทราบถึงสิ่งที่ดีในรายงานของฉัน	0	1	2	3
29. มีคนที่คอยให้คำแนะนำฉันเรื่องการดูแลสุขภาพ	0	1	2	3
30. ฉันได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นในการทำงานกลุ่ม	0	1	2	3
31. เมื่อฉันต้องการความเงียบ ฉันสามารถบอกให้ผู้อื่นเบาเสียงลงได้	0	1	2	3
32. มีคนที่เสนอแนะให้ฉันทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน	0	1	2	3

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
33. ในช่วงใกล้สอบ มีคนเป็นห่วงว่าฉันอ่านหนังสือทันหรือไม่	0	1	2	3
34. มีคนที่เห็นด้วยกับการตัดสินใจเลือกเรียนต่อของฉัน	0	1	2	3
35. มีคนคอยให้คำแนะนำฉันเรื่องการคบเพื่อน	0	1	2	3
36. มีคนที่ให้อภัยฉันเมื่อฉันทำสิ่งที่ผิดพลาด	0	1	2	3
37. มีคนบอกว่าฉันแต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ	0	1	2	3
38. เมื่อผู้ปกครองให้เงินฉันแต่ยังไม่เพียงพอฉันสามารถขอเพิ่มได้	0	1	2	3
39. ฉันทราบเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นจากโทรทัศน์/หนังสือพิมพ์	0	1	2	3
40. มีคนเข้าใจฉันเมื่อฉันทำงานผิดพลาด	0	1	2	3
41. มีคนช่วยฉันทำความสะอาดบ้าน/ ห้องเรียน	0	1	2	3
42. ฉันได้รับทราบผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวเองจากผู้อื่น	0	1	2	3
43. มีคนช่วยเหลือฉันในการทำรายงาน	0	1	2	3
44. เมื่ออากาศร้อน ฉันสามารถบอกให้ผู้อื่นเปิดพัดลม/ เครื่องปรับอากาศให้ได้	0	1	2	3
45. ฉันได้ข้อมูลในการทำรายงานจากหนังสือต่างๆ	0	1	2	3
46. ฉันได้รับการเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตัดสินใจ	0	1	2	3
47. มีคนที่คอยบอกให้ฉันตั้งใจเรียนอยู่เสมอ	0	1	2	3
48. เพื่อนของฉันมักจะตั้งใจฟังเมื่อฉันเล่าเรื่องต่างๆ	0	1	2	3
49. มีคนบอกว่าฉันหน้าตาดี/ ไม่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น	0	1	2	3
50. เมื่อฉันลืมนำเงินมาโรงเรียน ฉันสามารถยืมจากผู้อื่นได้	0	1	2	3
51. มีคนคอยอยู่เป็นเพื่อนในเวลาที่ฉันต้องการ	0	1	2	3

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
52. ฉันสามารถบอกเล่าถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจกับคนใกล้ชิดได้	0	1	2	3
53. ฉันทราบถึงจุดเด่น / จุดด้อยของฉันในการทำงานจากผู้อื่น	0	1	2	3
54. ฉันรู้ว่ามีความภูมิใจในตัวฉัน เมื่อฉันสามารถสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนที่ต้องการได้	0	1	2	3
55. ฉันได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อต้องทำงานหลายๆอย่างให้เสร็จทันเวลา	0	1	2	3
56. มีคนให้ฉันยืมสิ่งของบางอย่างเพราะเขารู้ว่าฉันจะนำกลับมาคืน	0	1	2	3
57. ฉันได้รับมอบหมายงานที่มีความสำคัญจากผู้อื่น เพราะเขาเห็นว่าฉันสามารถทำได้	0	1	2	3
58. มีคนให้สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆเมื่อฉันต้องการ	0	1	2	3
59. มีคนคอยถามว่าฉันจะทำงานส่งอาจารย์ได้ตามกำหนดหรือไม่	0	1	2	3
60. ฉันได้รับการเสนอแนะแนวทางการดำเนินชีวิต	0	1	2	3
61. มีคนช่วยฉันเคลื่อนย้ายสิ่งของเมื่อฉันต้องการ	0	1	2	3
62. มีคนคอยถามถึงสาเหตุในการหยุดเรียนของฉัน	0	1	2	3
63. มีคนยอมรับในความคิดเห็นของฉัน	0	1	2	3
64. ผู้ปกครองของฉันมักจะมีเวลาให้สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว	0	1	2	3

ภาคผนวก ค

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม
ของข้ออื่นๆของแบบวัดความเครียด

ตารางที่ ค.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆใน
แบบวัดความเครียด

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะค่อยๆสงบจิตใจของตนเองลง	.44
2. ฉันมักจะแสดงออกหรือมีการตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่างๆในลักษณะที่ เกินกว่าเหตุ	.58
3. ฉันมักจะวุ่นวายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	.60
4. ฉันเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย	.49
5. ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย	.60
6. ฉันไม่สามารถอดทนอดกลั้นหากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำของฉัน	.52
7. ฉันเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว	.47
ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Coefficient Alpha)	.792

ภาคผนวก ง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม
ของข้ออื่นๆของแบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด

ตารางที่ ง.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆใน
แบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์	
	ครั้งที่1 (n=60)	ครั้งที่2 (n=60)
1. ฉันมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่จะต้องทำขั้นต่อไป	.13	.54
2. ฉันพยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เข้าใจได้ดีขึ้น	.09	.56
3. ฉันหันมาทำงานหรือกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อไม่ต้องคิดถึงเรื่องที่อยู่ในใจ	.34	.28
4. ฉันรู้สึกว่าจะเวลาจะทำให้สถานการณ์เปลี่ยนไปสิ่งเดียวที่ทำได้คือการรอ	.35	.35
5. ฉันต่อรองหรือประนีประนอมเพื่อให้ได้สิ่งดีๆจากสถานการณ์	.38	.46
6. ฉันทำอะไรบางอย่างที่รู้ว่าไม่ได้ผล แต่อย่างน้อยฉันก็ได้ทำอะไรบ้าง	.17	.29
7. ฉันพยายามทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้นเปลี่ยนใจ	.47	.26
8. ฉันพูดคุยกับคนอื่นเพื่อที่จะได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นเพิ่มขึ้น	.34	.27
9. ฉันวิพากษ์วิจารณ์หรือสั่งสอนตนเอง	.11	.32
10. ฉันพยายามที่จะไม่ปิดกั้นตนเอง แต่ก็ยังเปิดใจไว้บ้าง	.21	.33
11. ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น	.25	.39
12. ฉันปล่อยให้มันเป็นไปตามชะตากรรม เพราะว่าฉันอาจจะโชคร้ายเอง	.31	.21
13. ฉันดำเนินชีวิตไปเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น	.21	.22
14. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกของฉันไว้กับตนเอง	-.11	.40
15. ฉันพยายามมองในด้านที่ดีๆ	.25	.52
16. ฉันใช้เวลาอนมากกว่าปกติที่เคยนอน	.02	.26
17. ฉันแสดงความโกรธต่อผู้ที่เป็นต้นเหตุของปัญหา	.15	.25
18. ฉันยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากบางคน	.26	.56

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์	
	ครั้งที่1	ครั้งที่2
	(n=60)	(n=60)
19. ฉันเตือนตัวเองถึงเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกดี ๆ	.26	.42
20. ฉันได้แรงบันดาลใจเพื่อทำในสิ่งที่สร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหา	.39	.57
21. ฉันพยายามลืมสิ่งที่เกิดขึ้น	.26	.24
22. ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ	.28	.49
23. ฉันได้เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง	.28	.46
24. ฉันรอดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้น ก่อนลงมือกระทำการต่างๆ	.28	.44
25. ฉันได้ขอโทษหรือได้ทำอะไรบางอย่างเพื่อให้บางสิ่งดีขึ้น	.39	.47
26. ฉันได้วางแผนการแก้ปัญหาและทำตามแผนนั้น	.10	.32
27. ฉันยอมรับสิ่งที่ดีเป็นอันดับสองรองจากสิ่งที่ฉันต้องการได้	.13	.42
28. ฉันยอมให้ความรู้สึกของฉันได้ระบายออกมา	.31	.33
29. ฉันตระหนักดีว่าเป็นผู้สร้างปัญหาให้กับตนเอง	.18	.33
30. ฉันผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ทำให้รู้สึกดีกว่าเดิม	.28	.35
31. ฉันพูดคุยกับบางคนที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม	.35	.49
32. ฉันพยายามหันเหความสนใจจากเรื่องที่กำลังลึกระยะหนึ่ง โดยการพักผ่อนหรือออกไปเที่ยว	.25	.45
33. ฉันพยายามทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นโดยการกิน ดื่มน้ำหรือ เฝยหายหรือการใช้ยา (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)	.05	.34
34. ฉันเสี่ยงโชคหรือทำอะไรบางอย่างที่เสี่ยงๆ เพื่อแก้ปัญหา	.23	.20
35. ฉันพยายามที่จะไม่ทำอะไรที่เร่งรีบจนเกินไป หรือทำตามลางสังหรณ์ครั้งแรก	-.07	.34
36. ฉันมีที่ยึดเหนี่ยวทางใจใหม่	.58	.38
37. ฉันคงไว้ซึ่งความมีศักดิ์ศรีและไม่เอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	.03	.30
38. ฉันได้ค้นพบอีกครั้งว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต	.29	.33
39. ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อให้สิ่งที่ปัญหาไปสู่ในทางที่ดีขึ้น	.19	.55
40. ฉันหลีกเลี่ยงที่จะพบปะกับผู้คน	-.10	.38

ข้อความถาม	ค่าสัมประสิทธิ์	
	ครั้งที่1	ครั้งที่2
	(n=60)	(n=60)
41. ฉันไม่ยอมให้ปัญหาที่มีผลต่อฉัน และฉันก็ไม่เก็บมาคิดมากจนเกินไป	.15	.28
42. ฉันขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่ฉันนับถือ	.21	.37
43. ฉันเก็บสิ่งต่างๆไว้ไม่ให้คนอื่นรู้ว่าเป็นสิ่งที่เลวอย่างไร	-.12	.40
44. ฉันทำให้สถานการณ์ดีขึ้น และไม่อยากจะจริงจังกับมันอีก	.34	.51
45. ฉันคุยกับบางคนเกี่ยวกับความรู้สึกของฉัน	.34	.30
46. ฉันยืนหยัดและต่อสู้เพื่อสิ่งที่ฉันต้องการ	.36	.47
47. ฉันสร้างปัญหาให้ผู้อื่นด้วย	.09	.24
48. ฉันอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อพบสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน	.28	.52
49. ฉันรู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้นฉันจึงใช้ความพยายามเป็นสองเท่าเพื่อทำ สิ่งนั้น	.21	.61
50. ฉันไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นจะเกิดขึ้น	.26	.45
51. ฉันสัญญากับตนเองว่าครั้งหน้าสิ่งต่างๆจะต้องเปลี่ยนแปลงไป	.26	.51
52. ฉันนึกทางแก้ปัญหามากกว่าสามวิธีที่แตกต่างกัน	.41	.46
53. ฉันยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่สามารถทำอะไรได้อีกแล้ว	.19	.32
54. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ ไปรบกวนสิ่งอื่นๆ	.17	.36
55. ฉันหวังว่าฉันจะสามารถจะเปลี่ยนแปลงเรื่องที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึก ที่มีได้	.27	.56
56. ฉันเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง	.20	.56
57. ฉันฝันกลางวันหรือจินตนาการถึงวันเวลาหรือที่ที่ดีกว่าที่ฉันอยู่ในตอนนี้	.27	.21
58. ฉันหวังว่าสถานการณ์จะผ่านไปหรือยุติลงได้	.22	.47
59. ฉันวาดฝันหรือปรารถนาว่าเหตุการณ์นั้นจะมีผลออกมาได้อย่างไรบ้าง	.37	.49
60. ฉันมักจะสวดมนต์ภาวนาเมื่อฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้	.26	.33
61. ฉันเตรียมรับเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น	.07	.50
62. ฉันคิดอยู่ในใจว่าฉันจะพูดหรือทำอะไร	.16	.52

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์	
	ครั้งที่1 (n=60)	ครั้งที่2 (n=60)
63. ฉันคิดถึงคนที่ฉันชื่นชมว่าเขาจะจัดการกับ สถานการณ์นี้และใช้เป็นแบบอย่างได้อย่างไร	.14	.41
64. ฉันพยายามมองสิ่งต่างๆจากมุมมองของผู้อื่น	.20	.34
65. ฉันเตือนตนเองว่าเรื่องต่างๆอาจจะเลวร้ายกว่าที่ เป็นอยู่ได้มากแค่ไหน	.25	.39
66. ฉันวิ่งหรือบริหารร่างกาย	.21	.31
ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Coefficient Alpha)	.81	.927

ภาคผนวก จ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของ
ข้ออื่นๆของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

ตารางที่ จ.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆใน
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์ฯ
1. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ	.42
2. ถึงแม้จะมีใครบางคนไม่เห็นด้วยกับฉัน แต่ฉันก็สามารถที่จะหาทางและวิธีการเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการจนได้	.42
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้	.35
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.51
5. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสภาพการณ์ที่ไม่คาดฝันได้	.51
6. ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบฉันสามารถแก้ไขได้ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง	.42
7. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆฉันสามารถทำให้สงบได้ เพราะฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี	.56
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้หลายแบบ	.59
9. ถ้าฉันอยู่ในภาวะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกได้ดี	.68
10. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต	.61
ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Coefficient Alpha)	.824

ภาคผนวก จ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของ
ข้ออื่น ๆ ของแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอก

ตารางที่ จ.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ใน
แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอก

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์		
	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3
	(n=60)	(n=60)	(n=60)
1. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าปัญหาส่วนใหญ่จะคลี่คลายไปได้เอง หาก ท่านไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับมัน	.30	.19	.31
2. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าท่านสามารถทำให้ตนเองไม่เป็นหวัดได้	.07	-.08	.29
3. เด็กบางคนเกิดมาโชคดีใช่หรือไม่	-.07	-.19	.27
4. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกว่าการได้คะแนนดีมีความหมายต่อท่านมาก ใช่หรือไม่	-.32	.01	.29
5. ท่านมักจะถูกกล่าวโทษในสิ่งที่ไม่ใช่ความผิดของท่านใช่หรือไม่	.45	.39	.46
6. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าถ้าหากใครศึกษาอย่างจริงจัง เขาจะสามารถ สอบผ่านทุกวิชา	.18	.33	.28
7. ท่านรู้สึกใหม่ว่าส่วนใหญ่แล้ว มันไม่คุ้มที่ทุ่มเทที่จะพยายาม อย่างหนักเนื่องจากสิ่งต่างๆ ไม่เคยออกมาถูกต้องเลย	.33	.33	.42
8. ท่านรู้สึกใหม่ว่าหากสิ่งต่างๆ เริ่มต้นด้วยดีในตอนเช้าแล้วละก็ วันนั้นจะเป็นวันดีไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม	.26	.09	.21
9. ท่านรู้สึกใหม่ว่าพ่อแม่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการรับฟังสิ่งที่ลูกๆ ต้องการพูดให้ฟัง	.28	.21	.38
10. ท่านเชื่อหรือใหม่ว่าการตั้งจิตขอพรสามารถลดบันดาลให้เกิดสิ่ง ดีๆ ได้	.12	.32	.27

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์		
	ครั้งที่1 (n=60)	ครั้งที่2 (n=60)	ครั้งที่ (n=60)
11. เมื่อท่านถูกลงโทษบ่อยครั้งที่ดูเหมือนว่าการทำโทษนั้นเป็นการทำโทษแบบไม่มีเหตุผล	.32	.28	.34
12. ส่วนใหญ่แล้วท่านพบว่าเป็นการยากที่จะเปลี่ยนความคิด (เปลี่ยนใจ) ของเพื่อนไซหรือไม	.11	.04	.23
13. ท่านคิดใหม่ว่าการเชียร์ช่วยให้ทีมได้รับชัยชนะมากกว่าโชค	.09	.35	.22
14. ท่านรู้สึกใหม่ว่ามันแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเปลี่ยนความคิดของพ่อแม่ไม่ว่าเรื่องใดๆทั้งสิ้น	.24	.24	.32
15. ท่านเชื่อว่าพ่อแม่ของท่านควรจะปล่อยให้ท่านตัดสินใจในเรื่องส่วนใหญ่ด้วยตัวเอง	-.15	.03	.32
16. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อท่านทำอะไรผิด ท่านแทบจะทำอะไรไม่ได้เลยในการแก้ไขให้มันถูกต้อง	.45	.38	.43
17. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าเด็กส่วนมากเก่งกีฬาแต่กำเนิด	.08	.10	.29
18. เด็กส่วนมากที่มีอายุรุ่นเดียวกับท่าน แข็งแรงมากกว่าท่านไซหรือไม	.14	.32	.28
19. ท่านรู้สึกใหม่่ววิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงมัน	.35	.29	.37
20. ท่านรู้สึกใหม่ว่าท่านมีทางเลือกมากมายในการตัดสินใจว่าใครเป็นเพื่อนของท่าน	.05	.19	.24
21. ถ้าท่านเขม่นตาซ้าย ท่านเชื่อหรือไม่ว่ามันจะนำโชคดีมาสู่ท่าน	.06	-.04	.31
22. ท่านมักจะรู้สึกว่าการทำการบ้านมีผลต่อคะแนนสอบปลายภาคที่ท่านได้รับไซหรือไม	-.27	.12	.28
23. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อเด็กวัยเดียวกับท่านตัดสินใจที่จะตีท่าน ท่านแทบจะทำอะไรไม่ได้เลยที่จะหยุดยั้งเขา	.16	.30	.30
24. ท่านเคยมีเครื่องรางนำโชคไซหรือไม	.15	-.12	.23
25. ท่านเชื่อใหม่วาคนอื่นจะชอบท่านหรือไม ขึ้นอยู่กับการกระทำของท่านเอง	.15	.15	.25

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์		
	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3
	(n=60)	(n=60)	(n=60)
26. พ่อแม่ของท่านมักจะช่วยเหลือท่านเสมอ ถ้าท่านขอความช่วยเหลือ	.31	.15	.40
27. ท่านเคยรู้สึกใหม่ว่ามีคนทำไม่ดีกับท่านมักจะปราศจากเหตุผลเสมอ	.20	.15	.23
28. ส่วนใหญ่แล้วท่านรู้สึกใหม่ที่ท่านสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ด้วยสิ่งที่ท่านกระทำในวันนี้ได้	.06	.03	.27
29. ท่านเชื่อใหม่ว่าเมื่อสิ่งเลวร้ายกำลังจะเกิดขึ้นมันก็ต้องเกิดขึ้นไม่ว่าท่านจะพยายามทำอะไรเพื่อยับยั้งไม่ใหมันเกิดขึ้นก็ตาม	.02	.09	.23
30. ท่านคิดใหม่ว่าเด็กๆสามารถได้ในสิ่งที่เขาต้องการหากเพียงแต่เขาพยายามต่อไปเรื่อยๆ	.18	.05	.30
31. ส่วนใหญ่แล้วท่านพบใหม่ว่ามันไม่มีประโยชน์เลยที่จะพยายามทำตามวิธีการของท่านเมื่อท่านอยู่ที่บ้าน	.39	.53	.35
32. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อสิ่งดีๆเกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะการทำงานหนัก	-.04	.16	.23
33. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อมีบางคนในวัยเดียวกับท่านต้องการเป็นศัตรูกับท่านท่านแทบจะทำอะไรไม่ได้เลยในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ดังกล่าว	.27	.16	.22
34. ท่านรู้สึกใหม่ว่ามันเป็นการง่ายที่จะให้เพื่อนทำสิ่งที่ท่านต้องการให้เขาทำ	.26	.27	.24
35. ท่านรู้สึกอยู่เสมอใช่หรือไม่ว่า ท่านพูดได้เพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับว่าท่านจะรับประทานอะไรที่บ้าน	.23	.41	.27
36. ท่านรู้สึกใหม่ว่าเมื่อใครบางคนไม่ชอบท่าน ท่านทำอะไรได้น้อยมากกับเรื่องดังกล่าว	.35	.15	.30
37. ท่านรู้สึกอยู่เสมอใช่ใหม่ว่ามันเกือบจะไร้ประโยชน์ที่ท่านพยายามเรียนหนังสือเพราะเด็กคนอื่นส่วนใหญ่แล้วฉลาดกว่าท่านทั้งสิ้น	.40	.42	.33

ข้อความถาม	ค่าสัมประสิทธิ์		
	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3
	(n=60)	(n=60)	(n=60)
38. ท่านเป็นคนที่เชื่อว่าการวางแผนล่วงหน้าจะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างออกมาดีขึ้น	.31	.26	.29
39. ส่วนใหญ่แล้วท่านรู้สึกใหม่ที่ท่านออกความเห็นน้อยมากในสิ่งที่ครอบครัวของท่านตัดสินใจทำ	.24	.24	.25
40. ท่านคิดว่าการเป็นคนฉลาดดีกว่าการเป็นคนโง่ดีไซหรือไม่	.25	.40	.35
ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Coefficient Alpha)	.68	.70	.82

ภาคผนวก ข

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของ
ข้ออื่นๆของแบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ ข.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆใน
แบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์
1. ฉันมีความมุ่งมั่นสูงในการทำสิ่งต่างๆ	.22
2. เพื่อนของฉันมองว่าฉันมีความมุ่งมั่นสูง	.41
3. ในการเรียนหนังสือฉันใช้ความพยายามมากกว่าคนอื่น	.40
4. ฉันมีความรับผิดชอบมากกว่าคนอื่น	.32
5. ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยความท้าทาย	.20
6. คนอื่นมองว่าฉันคล่องแคล่ว	.30
7. หลังเลิกเรียนฉันจะทบทวนบทเรียนเสมอ	.27
8. ฉันมักจะกำหนดเวลาของตัวเองที่ต้องทำงานให้เสร็จ	.22
9. ฉันมักทำงานสองอย่างให้คืบหน้าไปด้วยกัน	.42
10. ฉันเป็นคนจริงจังกับชีวิตมากกว่าคนอื่น	.54
11. คนที่รู้จักฉันติชมว่าฉันคร่ำเคร่งกับการเรียนมากเกินไป	.67
12. ฉันมีความพยายามอย่างมากที่จะทำงาน/ เรียนหนังสือเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้	.47
13. ฉันทุ่มเทจิตใจอย่างมากในการทำงาน/ เรียนหนังสือ	.43
14. ฉันใช้เวลาวันละมากกว่า 8-10 ชั่วโมงในการเรียนหนังสือและทบทวน บทเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	.26
15. ฉันมักจะเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่างๆ	.43
16. คนอื่นมักจะให้ฉันเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่างๆ	.39
17. ฉันต้องการผลเลิศในการทำสิ่งต่างๆ	.31
18. ฉันเป็นคนไม่คร่ำเคร่งในการเรียน	.42

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์
19. ฉันชอบมีอำนาจเหนือคนอื่น	.27
20. ฉันเป็นคนเดินเร็ว	.21
21. มีคนเคยบอกฉันว่าอย่าเครียดมากนัก	.60
22. มีคนเคยบอกฉันว่าให้ทำตัวสบายๆ อย่างจริงจังกับชีวิต	.52
23. ฉันมักจะทำงานอื่นไปด้วยในขณะที่คุยโทรศัพท์กับเพื่อน	.26
24. บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่องอื่นขณะที่ฟังผู้อื่นพูด	.30
25. ฉันเชื่อว่าฉันมักจะทำงานอย่างรีบเร่งเสมอ	.49
26. ฉันโกรธเมื่อผู้อื่นให้ฉันรอคอย	.24
27. การเคลื่อนไหวของฉันรวดเร็วและรีบเร่ง	.50
28. บ่อยครั้งที่ฉันเร่งคู่สนทนาให้พูดในประเด็นที่เขาต้องการจะพูดโดยเร็ว	.53
29. เพื่อนของฉันเคยบอกให้ฉันใจเย็นลงเมื่อขับรถหรือต้องเผชิญกับสิ่งที่ ไม่เข้าท่า	.24
30. บ่อยครั้งที่เพื่อนของฉันแข่งขันกับฉันในเรื่องต่างๆหรือวิจารณ์ข้อ บกพร่องของฉันมากเกินไป	.44
31. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อผู้อื่นขับรถผิดพลาด	.25
32. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อคนขายไม่สนใจที่จะขายของ	.22
33. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อนุรุษไปรษณีย์มาส่งจดหมายช้ากว่ากำหนด	.25
34. บ่อยครั้งที่ฉันมีปัญหาในการหาเวลาไปตัดผม	.20
35. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกตึงเครียดไม่ผ่อนคลาย	.55
36. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนมาขัดจังหวะในการทำงาน/ การเรียนของฉัน	.36
37. ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	.44
38. ฉันชอบแข่งขัน	.23
39. ฉันชอบทำสองสิ่งในเวลาเดียวกัน	.52
ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Coefficient Alpha)	.87

ภาคผนวก ข

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของ
ข้ออื่นๆของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ ข.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆใน
แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์
1. ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น	.46
2. มีคนที่คอยให้คำแนะนำในเรื่องการเรียนกับฉัน	.27
3. ฉันได้รับการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	.58
4. ฉันทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆจากบุคคลรอบข้าง	.57
5. ฉันได้รับอุปกรณ์การเรียนอย่างเพียงพอ	.21
6. มีคนบอกให้ฉันทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของฉัน	.61
7. ฉันได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นเมื่อต้องการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ในห้องเรียน/ สถานที่ต่างๆ	.55
8. มักจะมีคนช่วยเหลือฉันในการทำกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน	.57
9. ฉันได้รับเงินจากผู้ปกครองเพื่อจ่ายค่าเล่าเรียนในแต่ละภาคเรียน	.27
10. มีคนที่คอยให้กำลังใจเมื่อฉันท้อแท้	.51
11. อาจารย์บอกฉันให้แต่งกายถูกระเบียบของโรงเรียน	.40
12. เมื่อฉันต้องการปรึกษาปัญหา พ่อแม่/อาจารย์มักจะให้เวลากับฉัน	.22
13. ฉันมักจะพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่น	.35
14. ผู้ปกครองของฉันมักจะคอยบอกฉันเรื่องการใช้เงินอย่างประหยัด	.50
15. มีคนบอกว่าฉันอ้วน/ ผอมกว่าคนอื่น	.22
16. มีคนคอยให้คำแนะนำเรื่องมารยาทและการวางตัวในสังคมกับฉัน	.51
17. ฉันมีคนที่ใกล้ชิดคอยดูแลเมื่อไม่สบาย	.47
18. ฉันมักจะเล่าเรื่องราวต่างๆให้พ่อแม่/ เพื่อนฟัง	.37

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์
19. ฉันได้รับบริการจากเจ้าหน้าที่ในการใช้บริการสถานที่ต่างๆ	.26
20. มีคนบอกว่าครอบครัวของฉันมีฐานะร่ำรวย/ ยากจนกว่าครอบครัวอื่น	.27
21. ฉันมีคนที่ฉันสามารถพูดคุยปรึกษาได้	.63
22. มีคนที่คอยปลอบใจเมื่อฉันผิดหวัง	.60
23. เพื่อนของฉันมักจะเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฉันฟัง	.43
24. ฉันมีคนที่คอยถามถึงความเป็นอยู่ของฉันเสมอๆ	.60
25. ฉันได้รับเงินจากผู้ปกครองเพื่อนำไปซื้ออุปกรณ์การเรียนต่างๆ	.43
26. ฉันได้รับข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต	.45
27. เพื่อนของฉันมักจะนำสิ่งของมาฝากไว้กับฉัน	.38
28. อาจารย์มักจะบอกให้ฉันทราบถึงสิ่งที่ดีในรายงานของฉัน	.29
29. มีคนที่คอยให้คำแนะนำฉันเรื่องการดูแลสุขภาพ	.55
30. ฉันได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นในการทำงานกลุ่ม	.55
31. เมื่อฉันต้องการความเจียม ฉันสามารถบอกให้ผู้อื่นเบาเสียงลงได้	.66
32. มีคนที่เสนอแนะให้ฉันทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน	.25
33. ในช่วงใกล้สอบ มีคนเป็นห่วงว่าฉันอ่านหนังสือทันหรือไม่	.52
34. มีคนที่เห็นด้วยกับการตัดสินใจเลือกเรียนต่อของฉัน	.64
35. มีคนคอยให้คำแนะนำฉันเรื่องการคบเพื่อน	.32
36. มีคนที่ให้อภัยฉันเมื่อฉันทำสิ่งที่ผิดพลาด	.34
37. มีคนบอกว่าฉันแต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ	.45
38. เมื่อผู้ปกครองให้เงินฉันแต่ยังไม่เพียงพอฉันสามารถขอเพิ่มได้	.40
39. ฉันทราบเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นจากโทรทัศน์/ หนังสือพิมพ์	.35
40. มีคนเข้าใจฉันเมื่อฉันทำงานผิดพลาด	.70
41. มีคนช่วยฉันทำความสะอาดบ้าน/ ห้องเรียน	.45
42. ฉันได้รับทราบผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวเองจากผู้อื่น	.57
43. มีคนช่วยเหลือฉันในการทำรายงาน	.24
44. เมื่ออากาศร้อน ฉันสามารถบอกให้ผู้อื่นเปิด พัดลม/ เครื่องปรับอากาศให้ได้	.41

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์
45. ฉันได้ข้อมูลในการทำรายงานจากหนังสือต่างๆ	.42
46. ฉันได้รับการเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตัดสินใจ	.70
47. มีคนที่คอยบอกให้ฉันตั้งใจเรียนอยู่เสมอ	.30
48. เพื่อนของฉันมักจะตั้งใจฟังเมื่อฉันเล่าเรื่องต่างๆ	.66
49. มีคนบอกว่าฉันหน้าตาดี/ ไม่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น	.31
50. เมื่อฉันลืมนำเงินมาโรงเรียน ฉันสามารถยืมจากผู้อื่นได้	.42
51. มีคนคอยอยู่เป็นเพื่อนในเวลาที่ฉันต้องการ	.65
52. ฉันสามารถบอกเล่าถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจกับคนใกล้ชิดได้	.67
53. ฉันทราบถึงจุดเด่น/ จุดด้อยของฉันในการทำงานจากผู้อื่น	.54
54. ฉันรู้ว่ามีคนภูมิใจในตัวฉัน เมื่อฉันสามารถสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนที่ต้องการได้	.34
55. ฉันได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อต้องทำงานหลายๆอย่างให้เสร็จทันเวลา	.50
56. มีคนให้ฉันยืมสิ่งของบางอย่างเพราะเขารู้ว่าฉันจะนำกลับมาคืน	.37
57. ฉันได้รับมอบหมายงานที่มีความสำคัญจากผู้อื่น เพราะเขาเห็นว่าฉันสามารถทำได้	.54
58. มีคนให้สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆเมื่อฉันต้องการ	.49
59. มีคนคอยถามว่าฉันจะทำงานส่งอาจารย์ได้ตามกำหนดหรือไม่	.48
60. ฉันได้รับการเสนอแนะแนวทางการดำเนินชีวิต	.64
61. มีคนช่วยฉันเคลื่อนย้ายสิ่งของเมื่อฉันต้องการ	.59
62. มีคนคอยถามถึงสาเหตุในการหยุดเรียนของฉัน	.67
63. มีคนยอมรับในความคิดเห็นของฉัน	.28
64. ผู้ปกครองของฉันมักจะมีเวลาให้สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว	.54
ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Coefficient Alpha)	.95



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสรัญญา สุมาลี เกิดวันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2523 ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2544 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2545