



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กชกร ภัททวงศ์. (2542). ลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ศึกษาเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกรและกลุ่มอาชีพนักบัญชี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรกวรรณ สุพรรณวรรณ. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กันตวรรณ มีสมสาร. (2544). การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณิสสร ดวงพัตรา. (2545). บุคลิกภาพแบบ MBTI ระดับเชาวน์อารมณ์ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง: ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทอุตสาหกรรมการผลิตแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จงกลณี ต้อยเจริญ. (2540). สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรนารถ จนาศักดิ์. (2544). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2524). ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว. กรุงเทพฯ : สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ทศพร ประเสริฐ. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5, 19-35.
- ปัทมา ลีนิวัดน์. (2544). อิทธิพลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดของบาทหลวงพื้นเมืองในนครสงฆมณฑลกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5, 1-5.

- พรนภา บรรจงกาลกุล. (2539). การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของกลุ่มนิสิต นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในสถาบันผลิตครู สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพียงพอน เปลี่ยนดวง. (2544). การศึกษาตัวแปรคัดสรรที่ส่งผลต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิย์ สุระมาตย์. (2544). ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิกโคินที่มี ผลต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เชาวน์อารมณ์ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2530). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ไพบูลย์ เทวรักษ์, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และเรวดี วุฒชกโกศล. (2544). การศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. ในการประชุมทางวิชาการการผสมผสาน แนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก – ตะวันตก. หน้า 39-52. 27 กรกฎาคม 2544 ณ อาคาร สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร. หน้า 39-52. 27 กรกฎาคม 2544 ณ อาคาร สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร.
- สารภี ยั่งยืน. (2541). การศึกษาความวิตกกังวลในการสอบของวัยรุ่นที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ตามการรับรู้ของตนเองที่แตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญ ความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สุนิสา ละวรรณวงษ์. (2543). *ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา สถาบันราชภัฏ เขตภูมิศาสตร์ภาคตะวันตก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2543). *แบบสำรวจตนเอง*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภณ ตระการวิจิตร. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิตของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. (2539). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิรดี ปราสาททรัพย์. (2545). *ผลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการบริการของข้าราชการตำรวจกองตรวจคนเข้าเมือง 2*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัจฉรา สุขารมณ์. (2542). EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5, 1 - 5.
- อุษณีย์ โพธิสุข. (2542). *EQ ปัญญาของมนุษยชาติ*. กรุงเทพฯ: แพมิลี่ไคเรค.

ภาษาอังกฤษ

- Abisamra, N. (2000). The relationship between emotional intelligence and academic achievement in eleventh grades. (Online). Available from :<http://www.members.fortunecity.com>
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats., *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993-1003.
- Abraham, R. (1999). Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 125, 209-224.
- Baumrimd, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.
- Becker, B. E., & Luthar, S. (2002). Social-emotional factors affecting achievement outcomes among disadvantaged students: Closing the achievement gap. *Educational Psychologist*, 37 (4), 197-214.
- Berk, L.E. (1991). *Child development*. 2nd. ed. Massachusetts : allyn and Bacon.

- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development, 64*, 909-923.
- Carver, C. S., Scheir, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 257-283.
- Chen, X., Rubin, K. H., & Li, D. (1997). Relation between academic achievement and social adjustment: Evidence from Chinese children. *Developmental Psychology, 33*, 518-525.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedence of self-esteem*. Palo Alto :California Consulting Psychologists Press.
- Elias, M. J., Gara M., Schuyler, T., Brandon-Muller, L. R., & Sayette, M. A. (1991). The promotion of social competence: Longitudinal study of a preventive school-based program. *American Journal of Orthopsychiatry, 61*, 409-417.
- Essau, C. A., & Trommsdorff, G. (1996). Coping with university-related problems: A cross-culture comparison. *Journal of Cross-Culture Psychology, 27*, 315-328.
- Fensterheim, H., & Bear, J. (1975). *Don't say yes when you want to say no : How assertiveness training can change your life*. New York : David Mckey.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping theoretical and research perspectives*. London and New York : Routledge.
- Golden, B.J., & Lesh, K. (1994). *Building self-esteem : Strategies for success in school and beyond*. 2rd. ed. Arizona : Gorsuch Scarisbrick.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- Greenberg, J.S. (1999). *Comprehensive stress management*. Boston : WCB/ Mcgraw-Hill.
- Hamachek, D. (1995). *Psychology in teaching, learning, and growth*. 5th. ed. Boston : Allyn and Bacon.
- Hamner, T.J., & Turner, P.H. (1996). *Parenting in contemporary society*. Boston : Allyn and Bacon.

- Harju, B. L., & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism of coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 13, 185-200.
- Hickman, G. P., Bartholomae, S., & Mckenry, P. C. (2000). Influence of parenting styles on the adjustment and academic achievement of tradition college freshman. *Journal of College Student Development*, 41, 41-54.
- Hurlock, E. (1950). *Child development*. New York : McGraw-Hill.
- Hurlock, E. (1959). *Developmental psychology*. New York : McGraw-Hill.
- Hurlock, E. (1964). *Child development*. New York : McGraw-Hill.
- Cranwell-Ward, J. (1987). *Managing stress*. Aldershot, Hants : Gower.
- Kelly, L. (1996). *The complete idiot's guide to parenting a teenager*. New York : Alpha book.
- Khera, S. (1998). *You can win: Winners don't do different things they do things differently*. Singapore : Prentice Hall.
- Klienke, C.L. (1991). *Coping with life challenges*. CA : Wadsworth.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer Publishing.
- Lewis, R., & Frydenberg, E. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescent about coping. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 419-431.
- Lindenfield, G. (2000). *Self esteem*. London : Thorsons.
- Maccoby, E. E., & martin, J. A. (1983). *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*. New York : Wiley.
- Maslow, H.A. (1970). *Motivation and personality*. 2nd. ed. New York : Harper & Row.
- Mayer, J. (1999). The key of our emotion. *Psychology Today*, 32, 20.
- Melgosa, J. (2001). *Less stress*. Madrid : Editorial Safeliz.
- Miller B.F., & Keane, C.B. (1972). *Encyclopedia and dictionary of medicine and nursing*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Neil, J. O. (1996). A conversation with Daniel Goleman: On emotional intelligence. *Educational Leadership*, 54, (1), 6-11.

- Palladino, C.D. (1996). *Developing self-esteem*. London : Kanom page.
- Pestonjee, D.M. (1999). *Stress and coping: The Indian experience*. New Delhi : Sage.
- Pool, C. R. (1997). Up with emotional health. *Educational Leadership*, 54, 12-14.
- Poose, R., & Melgosa, J. (2001). *New life style for raising your child*. Madrid : Editorial safeliz.
- Rice, P.L. (1972). *Stress and health*. Belmont, California : Wadsworth.
- Rogers, D. (1972). *Issue in adolescent psychology*. New York : meredith Cooperation.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sarason, L.E. (1996). *Abnormal and psychology: The problem of maladaptive behavior*. 8th. NJ : Prentice Hall.
- Selye, H. (1975). *The stress of life*. New York : McGraw-Hill.
- Shapiro, L.E. (1997). *How to raise a child with a high EQ*. New York : Haper Collins Publishers.
- Shutte, N. S., Malouff, J. F., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Domgeim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality & Individual Differences*, 25, 167-177.
- Stanton, H.E. (1988). *The stress factor: A guide to more relaxed living*. London : Macdonald.
- Sutherland, B. K. (1952). Case studies in educational failure during adolescent. *Journal of Consulting Psychology*, 11, 353-358.
- Weiss, L. H., & Schwarz, J. C. (1996). The relationship between parenting types and older adolescents' personality, academic achievement, adjustment, and substance use. *Child Development*, 67, 2101-2114.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The updated edge for success*. Sanfrancisco : Jassey-Bass.
- Zheng, J. L., Saunders, K. P., Shelley, M. C., & Whalen, D. F. (2002). Predictors of academic success for freshman residence hall students. *Journal of College Student Development*, 43, 267-283.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ
 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา
 2. แบบวัดเขาวินิจฉัย
 3. แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู
 4. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 5. แบบวัดความเครียด
 6. แบบวัดการเผชิญปัญหา
2. ในการตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้เขียนระบุข้อมูลหรือใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนิสิตนักศึกษามากที่สุด
3. ในการตอบแบบสอบถามนี้ กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างระมัดระวังและเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนิสิตนักศึกษามากที่สุดในสถานการณ์นั้น
4. โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบถ้วน จะทำให้แบบวัดนี้ไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้ คำตอบของนิสิตนักศึกษาจะไม่มีผลกระทบต่อตัวนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลรายบุคคลไว้เป็นความลับและจะแสดงผลจากข้อมูลส่วนรวมเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. มหาวิทยาลัย

3. คณะ

4. ชั้นปีที่

5. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)

แบบวัดเขาวินิจฉัยอารมณ์

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้ประกอบด้วยข้อความที่อธิบายความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และการแสดงออก ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่เลือก

1 = ไม่จริงเลย

2 = ส่วนมากไม่จริง

3 = จริงและไม่จริงพอๆกัน

4 = ส่วนมากจริง

5 = จริงที่สุด

	จริงที่สุด	ส่วนมากจริง	จริงและไม่จริงพอๆกัน	ส่วนมากไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดควรพูดปัญหาส่วนตัวกับคนอื่น	5	4	3	2	1
2. เมื่อพบอุปสรรค ฉันจะนึกถึงเมื่อครั้งที่เคยพบอุปสรรคในลักษณะเดียวกันที่เคยแก้ไขได้	5	4	3	2	1
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดี เมื่อฉันพยายาม	5	4	3	2	1
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากคนอื่นได้ง่าย	5	4	3	2	1
5. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะเข้าใจภาษาท่าทางของคนอื่น	5	4	3	2	1
6. เหตุการณ์สำคัญบางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องพิจารณาใหม่ว่าอะไรสำคัญและไม่สำคัญสำหรับฉัน	5	4	3	2	1
7. เมื่ออารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง ฉันมองเห็นโอกาสใหม่ๆ	5	4	3	2	1
8. การมีอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	5	4	3	2	1
9. ฉันตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	5	4	3	2	1
10. ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	5	4	3	2	1
12. เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์คงอยู่ได้นานๆ	5	4	3	2	1
13. ฉันสามารถสร้างสถานการณ์ที่ทำให้คนอื่นสนุกสนาน	5	4	3	2	1
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุข	5	4	3	2	1
15. ฉันรู้ตัวเมื่อส่งภาษาท่าทางให้คนอื่นรับรู้	5	4	3	2	1
16. ฉันสามารถทำให้ตนเองน่าประทับใจในสายตาของคนอื่น	5	4	3	2	1
17. เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้โดยง่าย	5	4	3	2	1
18. ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นได้ โดยดูจากสีหน้าของเขา	5	4	3	2	1
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	5	4	3	2	1
20. เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถมีความคิดใหม่ๆได้	5	4	3	2	1
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	5	4	3	2	1

	จริงที่สุด	ส่วน มาก จริง	จริงและ ไม่จริง พอๆกัน	ส่วน มาก ไม่จริง	ไม่จริง เลย
22. ฉันตระหนักรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ง่าย	5	4	3	2	1
23. ฉันสร้างแรงจูงใจตนเอง โดยนึกถึงผลดีที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ฉัน ทำ	5	4	3	2	1
24. ฉันแสดงความชื่นชมคนอื่น เมื่อเขาทำสิ่งที่ดี	5	4	3	2	1
25. ฉันตระหนักรู้ภาษาท่าทางของคนอื่นที่แสดงต่อฉัน	5	4	3	2	1
26. เมื่อคนอื่นเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของเขาให้ฉันฟัง ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันได้รับประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
27. เมื่ออารมณ์ของฉันเปลี่ยน ฉันมักจะมีความคิดใหม่ๆเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
28. เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ฉันจะเลิกทำ เพราะเชื่อว่าตนเองทำไม่ได้	5	4	3	2	1
29. ฉันรู้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร เพียงแต่มองที่สีหน้าของเขา	5	4	3	2	1
30. ฉันช่วยให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้น เมื่อเขาารู้สึกแย่	5	4	3	2	1
31. ฉันทำอารมณ์ให้ดี เพื่อให้ตนเองพยายามต่อไปเวลาที่พบ อุปสรรค	5	4	3	2	1
32. ฉันรู้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรจากการฟังน้ำเสียงของเขา	5	4	3	2	1
33. มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะเข้าใจว่าทำไมคนจึงรู้สึก อย่างที่เขารู้สึก	5	4	3	2	1



แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับการกระทำหรือท่าทีของพ่อหรือแม่ของผู้ตอบเพียงไร

หาก <u>ตรง</u> มากสำหรับผู้ตอบ	ก็ขอให้ผู้ตอบขีด (✓) ทับเลข 5
หาก <u>ตรง</u> สำหรับผู้ตอบ	ก็ขอให้ผู้ตอบขีด (✓) ทับเลข 4
หาก <u>ตรง</u> และ <u>ไม่ตรง</u> พอๆกันสำหรับผู้ตอบ	ก็ขอให้ผู้ตอบขีด (✓) ทับเลข 3
หาก <u>ไม่</u> ค่อย <u>ตรง</u> สำหรับผู้ตอบ	ก็ขอให้ผู้ตอบขีด (✓) ทับเลข 2
หาก <u>ไม่</u> ตรง <u>เลย</u> สำหรับผู้ตอบ	ก็ขอให้ผู้ตอบขีด (✓) ทับเลข 1

	การกระทำหรือท่าที	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
1	พ่อแม่คาดหวังให้ฉันทำตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้	5	4	3	2	1
2	ฉันสามารถฝ่าฝืนคำสั่งของพ่อแม่โดยไม่ถูกลงโทษ	5	4	3	2	1
3	พ่อแม่ยินดีรับฟังและให้คำปรึกษาแก่ฉันทุกเรื่อง	5	4	3	2	1
4	พ่อแม่ตั้งกฎเกณฑ์และระเบียบที่เคร่งครัดมากเพื่อให้ฉันปฏิบัติตาม	5	4	3	2	1
5	พ่อแม่สนับสนุนให้ฉันคิดและทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
6	พ่อแม่มักให้ฉันทำตามวิธีของท่าน เพราะเห็นว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสมกว่า	5	4	3	2	1
7	ฉันรู้ว่าแม่ฉันทำผิด พ่อแม่จะพยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษฉัน	5	4	3	2	1
8	พ่อแม่ให้ฉันทำในสิ่งที่ไม่ยากเกินความสามารถของฉัน	5	4	3	2	1
9	ฉันต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่วางไว้ โดยไม่สามารถซักถามหรือคัดค้านได้	5	4	3	2	1
	
	
	
91	เมื่อฉันแสดงความคิดเห็น พ่อแม่มักจะตัดบทและไม่รับฟัง	5	4	3	2	1
92	ฉันมีโอกาสพูดคุยกับพ่อแม่บ่อยมาก	5	4	3	2	1
93	ฉันจะแสดงความคิดเห็นได้ต่อเมื่อพ่อแม่อนุญาต	5	4	3	2	1
94	เมื่อฉันทำผิด ฉันไม่เคยโดนตำหนิไม่ว่ากรณีใดๆ	5	4	3	2	1
95	พ่อแม่สนใจทำร้ายจิตใจของฉัน	5	4	3	2	1
96	พ่อแม่เข้มงวดกับฉันในการปฏิบัติตามที่บ้าน	5	4	3	2	1
97	พ่อแม่ทำในสิ่งที่ฉันต้องการให้ทันทีไม่ว่าท่านจะว่างหรือไม่	5	4	3	2	1
98	พ่อแม่ตั้งกฎเกณฑ์ให้ฉันปฏิบัติตาม โดยไม่อธิบายเหตุผล	5	4	3	2	1
99	พ่อแม่ไม่เล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวท่านให้ฉันฟัง	5	4	3	2	1

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลว่า มีความคิดและทัศนคติต่อตนเองอย่างไร ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับท่านมากที่สุด และโปรดตอบคำถามทุกข้อ

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันเป็นคนที่ไม่หันเหกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน		
3. มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากเปลี่ยน		
4. ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน		
5. ฉันเป็นคนที่ไม่ใคร่ก็อยากอยู่ด้วย		
6. เวลาอยู่บ้าน ฉันเป็นคนเจ้าอารมณ์		
7. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการปรับตัวยอมรับกับสิ่งใหม่ๆในชีวิต		
8. ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน		
9. ครอบครัวของฉัน จะคำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10. ฉันล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย		
11. ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน		
12. ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก		
13. ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย		
14. ฉันมักจะมีความคิดเห็นดีๆที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้		
15. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดี		
16. มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากหนีไปให้พ้นๆ		
17. ฉันรู้สึกว่าฉันทำงานต่างๆได้ไม่ดีพอ		
18. เปรียบเทียบกับคนทั่วไปแล้ว ฉันเป็นคนหน้าตาไม่ดี		
19. ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้		
20. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน		
21. ใครๆก็พากันไปชื่นชมคนอื่น		
22. ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน		
23. ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่		
24. ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		

แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ชิดเครื่องหมาย (x) ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

Dass – Stress Scales

0 = ไม่ใช่ฉันแน่นอน

1 = ใช่ฉันในบางเวลา

2 = ใช่ฉันในเวลาส่วนใหญ่

3 = ใช่ฉันมากที่สุดหรือเกือบตลอดเวลา

1. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะค่อยๆสงบจิตใจของตนเองลง	0	1	2	3
2. ฉันมักแสดงออกหรือมีการได้ตอบสนองสถานการณ์ต่างๆในลักษณะที่เกินกว่าเหตุ	0	1	2	3
3. ฉันมักจะวุ่นวายอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	0	1	2	3
4. ฉันเป็นคนที่หงุดหงิดได้ง่าย	0	1	2	3
5. ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย	0	1	2	3
6. ฉันไม่สามารถอดทนอดกลั้น หากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำของฉัน	0	1	2	3
7. ฉันเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว	0	1	2	3

แบบวัดการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง ขอให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด แล้วขีด เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- 1 = โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
 2 = โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
 3 = โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง
 4 = โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก
 5 = โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

“ เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงไร ”

วิธีการใช้	ทำบ่อย มาก	ทำค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำ พอๆกัน	ไม่ ค่อย ได้ทำ	ไม่ ทำเลย
1. ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
2. ฉันพยายามทำงาน เพื่อให้ส่งทันกำหนด	5	4	3	2	1
3. ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เคยประสบ	5	4	3	2	1
4. ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
5. ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี	5	4	3	2	1
6. ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง	5	4	3	2	1
7. ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคน และรู้สึก สบายใจขึ้น	5	4	3	2	1
8. ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
9. ฉันจะทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูทีวี เพื่อจะให้คิดถึงเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นน้อยลง	5	4	3	2	1
10. ฉันไม่ให้ใครรู้ว่า ฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	5	4	3	2	1
11. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	5	4	3	2	1
12. ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น	5	4	3	2	1
13. ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ	5	4	3	2	1
14. ฉันรอมเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสม จึงลงมือทำ	5	4	3	2	1
15. ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	5	4	3	2	1
16. ฉันพูดคุยปัญหากับผู้อื่น เพื่อให้เขาช่วยหาทางแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
17. ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	5	4	3	2	1

วิธีการใช้	ทำบ่อย มาก	ทำค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำ พอๆกัน	ไม่ ค่อย ได้ทำ	ไม่ ทำเลย
18. ฉันยอมรับว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ และ ล้มเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหานั้นต่อ	5	4	3	2	1
19. ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	5	4	3	2	1
20. ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือนอนหลับ	5	4	3	2	1
21. ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อพยายามนำมาใช้ เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
22. ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความ พยายามของฉัน	5	4	3	2	1
23. ฉันพยายามมองหาข้อดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
24. ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ หรือทำงานอดิเรก	5	4	3	2	1
25. ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์และเพื่อน	5	4	3	2	1
26. ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์ ทำให้สิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	5	4	3	2	1
27. ฉันคิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
28. ฉันรู้สึกหงุดหงิด และจะระบายอารมณ์ออกมา	5	4	3	2	1
29. ฉันค้นหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	5	4	3	2	1
30. ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ โดยไม่ปล่อยให้ ความคิดและ กิจกรรมอื่นมารบกวน	5	4	3	2	1
31. ฉันไตร่ตรองเพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายจาก การกระทำที่ขาดความยั้งคิด	5	4	3	2	1
32. ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับว่ามันไม่สามารถที่จะ เปลี่ยนแปลงได้	5	4	3	2	1
33. ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ	5	4	3	2	1
34. ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ และเห็นอก เห็นใจฉัน	5	4	3	2	1
35. ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น จะสามารถคลี่คลายไปได้ เอง	5	4	3	2	1
36. ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	5	4	3	2	1
37. ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	5	4	3	2	1
38. ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆในการลงมือแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
39. ฉันค้นหาทางแก้ปัญหานี้ โดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน	5	4	3	2	1

วิธีการใช้	ทำบ่อย มาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำ พอๆกัน	ไม่ ค่อย ได้ทำ	ไม่ ทำเลย
40. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง	5	4	3	2	1
41. ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า ดูของสวยงามๆ	5	4	3	2	1
42. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ	5	4	3	2	1
43. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	5	4	3	2	1
44. ฉันตำหนิตนเอง	5	4	3	2	1
45. ฉันพิจารณาดูว่า ฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	5	4	3	2	1
46. ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อน จึงลงมือแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
47. ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	5	4	3	2	1
48. ฉันพยายามบอกตัวเองว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	5	4	3	2	1
49. ฉันเก็บความรู้สึกต่างๆไว้คนเดียว	5	4	3	2	1
50. ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
51. ฉันขยันทำงานมาก	5	4	3	2	1
52. ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	5	4	3	2	1
53. ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	5	4	3	2	1
54. ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ	5	4	3	2	1
55. ฉันรู้สึกไม่สบาย	5	4	3	2	1

ภาคผนวก ข. รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ช่วยตรวจเนื้อหาและเครื่องมือวิจัยในการวิจัยครั้งนี้

1. แบบสำรวจการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Baumrind

โครงการวิจัยมหภาคเรื่อง : ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของคนไทยกับกระบวนการสังคม
ประภคิตของครอบครัวไทยในปัจจุบัน 2543

รายชื่อผู้วิจัย

1. รศ.ดร. พรรณทิพย์	ศิริวรรณบุศย์	ผู้วิจัยหลัก
2. รศ.ดร. ธีระพร	อุวรรณโณ	ผู้ร่วมวิจัย
3. รศ.ดร. เพ็ญพิไล	ฤทธานานนท์	ผู้ร่วมวิจัย
4. รศ. สุภาพรณ	โคตรจรัส	ผู้ร่วมวิจัย
5. ผศ.ดร. คัดคนางค์	มณีศรี	ผู้ร่วมวิจัย
6. ผศ.ดร. พรรณระพี	สุทธิวรรณ	ผู้ร่วมวิจัย

2. แบบวัดเขาวงกตอารมณ์ของ Schutte และคณะ(1998)

2.1 รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร

2.2 รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์

2.3 รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิไล ฤทธานานนท์

ภาคผนวก ค. ตัวอย่างจดหมายขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ที่ ศธ.0512.7/

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตติ์ ถนนพญาไท
วังใหม่ กรุงเทพฯ 10330

มีนาคม 2547

เรื่อง ขออนุญาตในการทำวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการทำวิจัย

เนื่องด้วยนางสาวจิตตินันท์ ชุมทอง นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจึงขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์จำนวน 10 คน ในระหว่างการศึกษาภาคฤดูร้อนปีการศึกษา 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นางสาวจิตตินันท์ ชุมทอง ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการและขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์)

คณบดีคณะจิตวิทยา

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2218-9925

โทรสาร. 0-2218-9923



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจิตตินันท์ ชุมทอง เกิดวันที่ 13 มีนาคม 2522 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีในหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จากคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในปีการศึกษา 2543 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2544