



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จิ๋ว เซาร์ถาวร. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์ต่อวิธีการเผชิญความเครียดของมารดาที่มีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมีย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิวา มั่งน้อย. (2535). การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่มีรูปแบบของการอธิบายต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิคม ดังคะพิภพ. (2543). สถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษา : มโนทัศน์และการประยุกต์เรื่อง การวิเคราะห์ความแปรปรวน การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย ศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- ประคอง กรรณสูตร. (2538). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ ฉบับปรับปรุงแก้ไข. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า.
- ประสูต หุ่นวงศ์มาศ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ และคณะ. (2545). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของคนไทยกับกระบวนการทางสังคมประภคิตของครอบครัวในปัจจุบันที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ. ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2543). เทคนิคการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ภัทรสุดา ฮามคำไพ. (2538). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชพร บำรุงศรี. (2534). การวิเคราะห์แบบการเรียนของนิสิตนักศึกษาต่างสาขาวิชาตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริกุล จุลศิริ. (2533). การศึกษารูปแบบพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภาวดี จันทร์เพ็ญ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบาย ลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง กับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). ความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสารการประชุมวิชาการสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย : 1-14.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล. (2544). การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). แนวทางการปฏิรูปการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการจัดทำแนวทางการปฏิรูปอุดมศึกษา.

ภาษาอังกฤษ

- Abramson, L. Y. ; Seligman, M. E. P. , & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87, 49-74.
- Alloy, L. B. ; Peterson, C. ; Abramson, L. Y. , & Seligman , M. E. P. (1984). Attributional style and the generality of learned helplessness. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 681-687.
- Anderson, C. A. ; Miller, R. S. , Riger, A. L. , Dill , J. C. , & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional style as predictors of depression and loneliness: Review, refinement and test. Journal of Personality and Social Psychology, 66, 549-558.
- Aspinwall, L.G. & Brunhart, S.M. (1996). Distinguishing optimism from denial: optimistic beliefs predict attention to health threats. Personality and Social Psychology Bulletin, 22(10), 993-1003.

- Carver, C. S. , Polo, C. , Harris, S. D. , Norega, V. , Scheier, M. F. , Robinson, D. S, Ketcham, A. S. , JrMoffat, F. L. , & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress : A Study of women with early stage breast cancer. Journal of Personality and Social Psychology. 65. 375-390.
- Chapman, P. L. , & Mullis, R. L. (1999). Adolescent coping strategies and self-esteem. Child Study Journal. 29. 69-77.
- Cook, S. W. & Heppner, P. P. (1997). A Psychometric study of three coping measures. Educational and Psychological Measurement. 57(6), 906-923.
- Corr, P. J. , & Gray, J. A. (1996). Structure and validity of the attributional style questionnaire: A Cross-Sample comparison. Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied. 130. 645-657.
- Friedman, J. L. (1990). Appraisal of stress.coping and performance of high school students. Dissertation Abstract International. 5. 08-A.
- Gomez,C.(1993). The relationship between academic achievement and coping with stress among public junior high school adolescents. Dissertation Abstract International , 54: 06-B.
- Harju, B. L. & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. Journal of Social Behavior & Personality. 13. 185-200.
- Higgins , N. C. , Zumbo ; B. D. , & Hay, J. L. (1999). Construct validity of attributional style : Modeling context-dependent item sets in the attributional style questionnaire. Educational and Psychological Measurement. 59 , 804-820.
- Hjelle, L. A. & Busch , E. A. (1996). Explanatory style, dispositional optimism, and reported parental behavior. Journal of Genetic Psychology. 157. 489-499.
- Lapsley, D. K. , Rice ; K. G. & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. Journal of Counseling Psychology. 36. 286-294.
- Lee, Y. T. & Seligman, M. E. P. (1997). An americans more optimistic than the chinese?. Journal of Personality and Social Psychology. 23. 32-40.
- Lightsey Jr., Owen R. (1996). What Leads to wellness ? the role of psychological resources in well-being. The counseling psychologist. 24(4). 589-735.

- Liu, T. J. & Steele, C. M. (1986). Attributional analysis as self-affirmation. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 531-540.
- Martinez, R. & Sewell, K. W. (2000). Explanatory style in college students: Gender difference and disability status. College Student Journal, 34, 72-78.
- McConnell, A. R. & Bill, C. M. (1993). Personality through metaphor: Optimism, pessimism, locus of control and sensation seeking. Current Psychology, 12, 195-215.
- Miller, I. V. & Norman, W. H. (1979). Learned helplessness in humans: A review and attributional-theory model. Psychological Bulletin, 86, 93-118.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression. Psychological Review, 91, 347-374.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory style and illness. Journal of Personality, 55, 237-265.
- Priester, M. J. & Clum, G. A. (1992). Attributional style as a diathesis in Predicting Depression, Hopelessness and suicide ideation in college student. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14, 111-122.
- Rosenban, D. L. & Seligman, M.E.P. (1989). Abnormal psychology. (2nd ed). New York: W.W.Norton.
- Scheier, M. F. , Weintraub, J. K. and Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent Strategies of optimist and pessimists. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1257-1264.
- Scheier, M. F. , Weintraub, J. K. and Carver, C. S. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2), 267-283.
- Scheier et al. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1024-1040.
- Segerstrom, S. C. ; Taylor, S. D. , Kememy, M. E. & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. Journal of Personality and Social Psychology, 74(6), 1646-1655.

- Seligman, M. E. P. et al. (1982). The Attributional Style Questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 6(3), 287-299.
- Seligman, M.E.P. et al. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. Journal of Abnormal Psychology, 97, 13-14.
- Seligman, M.E.P. (1990). Learned optimism. New York: Pocket Books.
- Seligman, M.E.P. & Schulman, P. (1986). Explanatory Style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 832-838.
- Tennen, H. , & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. Journal of Personality, 55, 377-393.
- Tsai, C. J. (1994). Stress and coping efficacy among high school students in Taiwan. Dissertation Abstracts International, 54, 10-B.
- Whitley, Jr. B. E. (1991). A short form of the expanded attributional style questionnaire. Journal of Personality Assessment, 56, 365-369.
- Yates, S. M. ; Yates, G. C. R. & Lippett, M. (1995). Explanatory style, ego-orientation and primary school mathematics achievement. Educational Psychology, 15, 23-34.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (\bar{X})

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{n}$$

- เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 n = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง
 fx = ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

2. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

- เมื่อ S.D. = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 X = ค่าของข้อมูลแต่ละตัว
 \bar{X} = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 n = จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

3. หาค่าคะแนนตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

$$X = L + \left[\frac{N(P/100) - F}{f} \right] i$$

- เมื่อ X = คะแนนที่ต้องการหา
 N = จำนวนข้อมูลทั้งหมด
 L = ขีดจำกัดล่างที่แท้จริงของชั้นคะแนนที่มีค่า X อยู่
 (ชั้นเดียวกับที่ค่า $N(P/100)$ ตกอยู่)
 P = ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่กำหนดให้
 F = ความถี่สะสมจากคะแนนต่ำสุดถึง L
 f = ความถี่ของคะแนนในชั้นที่ค่า X อยู่
 i = ค่าอันตรภาคชั้น

4. หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ α (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ α = สัมประสิทธิ์ความเที่ยง

k = จำนวนข้อสอบ

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมดหรือกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธีของ Dunnett's T3

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{MS_w \left| \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right|}}$$

df = N-K

เมื่อ \bar{X} = ค่ามัชฌิมเลขคณิตของแต่ละกลุ่ม

n = จำนวนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

N = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

MS_w = ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

6. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (Three-way Analysis of Variance)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
<u>ผลหลักของแต่ละตัวแปรอิสระ</u>				
A	SS_A	$I - 1$	$SS_A / I - 1$	MS_A / MS_W
B	SS_B	$J - 1$	$SS_B / J - 1$	MS_B / MS_W
C	SS_C	$K - 1$	$SS_C / K - 1$	MS_C / MS_W
<u>ผลปฏิสัมพันธ์รายคู่ของตัวแปรอิสระ</u>				
AB	SS_{AB}	$(I - 1)(J - 1)$	$SS_{AB} / (I - 1)(J - 1)$	MS_{AB} / MS_W
AC	SS_{AC}	$(I - 1)(K - 1)$	$SS_{AC} / (I - 1)(K - 1)$	MS_{AC} / MS_W
BC	SS_{BC}	$(K - 1)(J - 1)$	$SS_{BC} / (K - 1)(J - 1)$	MS_{BC} / MS_W
<u>ผลปฏิสัมพันธ์ทั้งสามตัวแปรอิสระ</u>				
ABC	SS_{ABC}	$(I - 1)(K - 1)(J - 1)$	$SS_{ABC} / (I - 1)(K - 1)(J - 1)$	MS_{ABC} / MS_W
	SS_W	$IJK(n-1)$	$SS_W / IJK(n-1)$	

SS_A SS_B SS_C	หมายถึง	ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของข้อมูลของแต่ละแหล่งความแปรปรวน
SS_{AB} SS_{AC} SS_{BC} SS_{ABC}	หมายถึง	ผลบวกกำลังสองของปฏิสัมพันธ์ของแหล่งความแปรปรวน
SS_W	หมายถึง	ผลบวกกำลังสองภายในกลุ่มย่อย
SS_T	หมายถึง	ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของข้อมูลของแหล่งความแปรปรวนของข้อมูลทั้งหมด
I J K	หมายถึง	กลุ่มย่อยที่เกิดจากระดับของตัวแปรอิสระ A B และ C ตามลำดับ
MS_A MS_B MS_C MS_{AB} MS_{AC} MS_{BC} MS_{ABC}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของข้อมูลของแต่ละแหล่งความแปรปรวน
MS_W	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของเทอมของความคลาดเคลื่อน หรือค่าเฉลี่ยกำลังสองที่เหลือ

ภาคผนวก ข.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รับจากแบบสอบถามชุดนี้เป็นไปเพื่อการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากแบบสอบถามจะเก็บไว้เป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ผลการวิจัยไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคลแต่จะเป็นภาพรวมของคุณลักษณะนิสิต นักศึกษาไทย

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 5 ข้อคำถาม
ส่วนที่ 2	แบบสำรวจตนเอง	จำนวน 55 ข้อคำถาม
ส่วนที่ 3	แบบประเมินสถานการณ์	จำนวน 16 สถานการณ์ ประเด็นย่อยสถานการณ์ละ 4 ข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
นิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลส่วนบุคคล
ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนบุคคลกรณารอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยมที่สอดคล้องกับตัวท่าน

1. เพศ ชาย หญิง
2. รหัสประจำตัวนิสิต/นักศึกษา _____
3. ชั้นปี _____ คณะ _____ มหาวิทยาลัย _____
4. เกรดเฉลี่ย (GPA) คิรวมถึงภาคต้น ปีการศึกษา 2544 ที่ท่านได้รับ _____

สำหรับ
ผู้วิจัย

ส่วนที่ 2

แบบประเมินสถานการณ์

15 มิถุนายน 2562

แบบประเมินสถานการณ์ต่อไปนี้มีทั้งหมด 8 หน้า มีสถานการณ์สมมติที่ให้ท่านประเมินจำนวนทั้งสิ้น 16 สถานการณ์

โปรดอ่านคำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. อ่านสถานการณ์แต่ละข้อแล้วจินตนาการว่าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตัวคุณเอง
2. ตัดสินใจเลือกสาเหตุหลักเพียงสาเหตุเดียวที่ทำให้เกิดสถานการณ์เช่นนั้น
3. เขียนสาเหตุนั้นลงในช่องว่าง
4. **ตอบคำถาม 3 ข้อ**เกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์นั้น โดยวงกลม (○) ล้อมรอบตัวเลขตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียวในแต่ละข้อที่อธิบายสาเหตุของสถานการณ์ที่ตรงกันกับตัวคุณมากที่สุด
5. อ่านสถานการณ์อื่นต่อไปแล้วปฏิบัติดังเช่นข้อ 1-4

ตัวอย่าง

คุณสอบวิชาภาษาอังกฤษตก

สาเหตุหลักที่ทำให้คุณสอบวิชาภาษาอังกฤษตก คือ

0.1 สาเหตุทำให้คุณสอบวิชาภาษาอังกฤษตก เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

1 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น

7 หมายถึง สาเหตุเกิดจากตัวคุณเองเท่านั้น

โดยหมายเลข 1-7 ให้ความหมายดังนี้

1 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น อย่างเดียวเท่านั้น

2 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นมาก และเกิดจากตัวคุณเองน้อย

3 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นค่อนข้างมาก และเกิดจากตัวคุณเองค่อนข้างน้อย

4 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น และเกิดจากตัวคุณเองพอๆ กัน

5 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นค่อนข้างน้อยและเกิดจากตัวคุณเองค่อนข้างมาก

6 หมายถึง สาเหตุเกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นน้อยและเกิดจากตัวคุณเองมาก

7 หมายถึง สาเหตุเกิดจากตัวคุณเองเท่านั้น

0.2 ในอนาคตเมื่อคุณสอบวิชาอังกฤษตกอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

- 1 หมายถึง สาเหตุจะไม่เหมือนเดิมอย่างแน่นอน
 7 หมายถึง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมทุกประการ
 โดยหมายเลข 1-7 ให้ความหมายดังนี้
- 1 หมายถึง สาเหตุจะไม่เหมือนเดิมอย่างแน่นอน
 2 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมมาก และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมน้อย
 3 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมค่อนข้างมาก และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมค่อนข้างน้อย
 4 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิม และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมพอๆ กัน
 5 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมค่อนข้างน้อย และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมค่อนข้างมาก
 6 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมน้อย และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมมาก
 7 หมายถึง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมทุกประการ

0.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะการสอบวิชาภาษาอังกฤษเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อการสอบวิชาอื่นๆ ของคุณ

มีผลเฉพาะการสอบ

มีผลต่อ

วิชาภาษาอังกฤษเท่านั้น 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ทุกวิชาที่ฉันสอบ

- 1 หมายถึง สาเหตุจะมีผลเฉพาะในสถานการณ์นี้เท่านั้น
 7 หมายถึง สาเหตุจะมีผลต่อทุกสถานการณ์
 โดยหมายเลข 1-7 ให้ความหมายดังนี้
- 1 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลเฉพาะการสอบวิชาภาษาอังกฤษเท่านั้น
 2 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลต่อการสอบวิชาภาษาอังกฤษมาก และจะมีผลต่อการสอบวิชาอื่นด้วยแต่น้อย
 3 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลต่อการสอบวิชาภาษาอังกฤษค่อนข้างมาก และจะมีผลต่อการสอบวิชาอื่นด้วยแต่ค่อนข้างน้อย
 4 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลต่อการสอบวิชาภาษาอังกฤษ และจะมีผลต่อการสอบวิชาอื่นด้วยพอๆ กัน
 5 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลต่อการสอบวิชาภาษาอังกฤษค่อนข้างน้อย และจะมีผลต่อการสอบวิชาอื่นด้วยแต่ค่อนข้างมาก
 6 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลต่อการสอบวิชาภาษาอังกฤษน้อย และจะมีผลต่อการสอบวิชาอื่นมาก
 7 หมายถึง สาเหตุนี้จะมีผลต่อทุกวิชาที่สอบ

1. คุณเป็นที่รักของทุกคนในบ้าน

ส่วนของ

สาเหตุหลัก ที่ทำให้คุณเป็นที่รักของทุกคนในบ้าน คือ.....

ผู้วิจัย

- 1.1 สาเหตุที่ทำให้คุณเป็นที่รักของทุกคนในบ้าน เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น
 เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1____2____3____4____5____6____7 เกิดจากตัวฉันเอง 1
- 1.2 ในอนาคต ถ้าทุกคนในบ้านยังรักคุณอยู่ สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1____2____3____4____5____6____7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม 2
- 1.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย
 มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____ 3
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1____2____3____4____5____6____7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

2. คุณถูกวิพากษ์ (หมายถึงการติด Probation ซึ่งเกิดจากการที่นิสิต/นักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสม ไม่ถึง 2.00)

สาเหตุหลัก ที่ทำให้คุณถูกวิพากษ์ คือ.....

- 2.1 สาเหตุที่ทำให้คุณถูกวิพากษ์ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น
 เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1____2____3____4____5____6____7 เกิดจากตัวฉันเอง 4
- 2.2 ในอนาคต ถ้าคุณถูกวิพากษ์อีกครั้ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1____2____3____4____5____6____7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม 5
- 2.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย
 มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____ 6
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1____2____3____4____5____6____7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

3. คุณเรียนได้เกรด A ในวิชาบังคับ

สาเหตุหลัก ที่ทำให้คุณได้เกรด A คือ.....

- 3.1 สาเหตุที่ทำให้คุณเรียนได้เกรด A เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น
 เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1____2____3____4____5____6____7 เกิดจากตัวฉันเอง 7
- 3.2 ในอนาคต เมื่อคุณได้รับเกรด A อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1____2____3____4____5____6____7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม 8
- 3.3 สาเหตุดังกล่าวมันส่งผลต่อการเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย
 มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____ 9
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1____2____3____4____5____6____7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

4. คุณเตรียมตัวกับการสอบเป็นอย่างดี แต่เมื่อถึงเวลาสอบ คุณทำข้อสอบได้น้อยมาก

ส่วนของ

สาเหตุหลักที่ทำให้คุณทำข้อสอบได้น้อยมาก คือ.....

ผู้วิจัย

- 4.1 สาเหตุที่ทำให้คุณทำข้อสอบวิชานั้นได้น้อยมาก เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น 10
- เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง
- 4.2 ในอนาคต ถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 11
- สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
- 4.3 สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะสถานการณ์สอบเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย 12
- มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____
- สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

5. คุณได้ออกไปพูดหน้าที่ประชุม แล้วผู้ฟังมีปฏิกิริยาในทางลบ

สาเหตุหลักที่ทำให้เมื่อคุณออกไปพูดหน้าที่ประชุม แล้วผู้ฟังเกิดปฏิกิริยาในทางลบ คือ.....

- 5.1 สาเหตุที่ทำให้ผู้ฟังมีปฏิกิริยาในทางลบ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 13
- เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง
- 5.2 ในอนาคต ถ้าคุณออกไปพูดต่อหน้าที่ประชุมอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 14
- สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
- 5.3 สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะการพูดต่อหน้าที่ประชุมเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย 15
- มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____
- สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

6. คุณได้รับของขวัญที่ถูกใจจากคนที่เขาแอบชอบคุณ

สาเหตุหลักที่ทำให้คุณได้รับของขวัญจากคนที่เขาแอบชอบคุณ คือ.....

- 6.1 สาเหตุที่ทำให้คุณได้ของขวัญจากคนที่แอบชอบคุณ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 16
- เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง
- 6.2 ในอนาคต ถ้ามีคนมาชอบคุณและกระทำเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 17
- สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
- 6.3 สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะกับการที่มีคนมาชอบคุณเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย 18
- มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____
- สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

7. คุณออกไปเที่ยวกับเพื่อนสนิท แล้วคุณกับเพื่อนทะเลาะกันอย่างรุนแรง

ส่วนของ

สาเหตุหลักที่ทำให้คุณกับเพื่อนทะเลาะกัน คือ.....

ผู้วิจัย

7.1 สาเหตุที่ทำให้คุณกับเพื่อนทะเลาะกัน เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 19

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

7.2 ในอนาคต ถ้าคุณออกไปเที่ยวกับเพื่อนและทะเลาะกันอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 20

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

7.3 สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะเมื่อคุณออกไปเที่ยวกับเพื่อนสนิท หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย มีผลเฉพาะใน 21

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

8. คุณทำงานไม่เสร็จตามที่คนอื่นคาดหวังจากคุณ

สาเหตุหลักที่ทำให้คุณไม่สามารถทำงานนั้นเสร็จ คือ.....

8.1 สาเหตุหลักที่ทำให้คุณไม่สามารถทำงานนั้นให้ลุล่วงไปได้ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 22

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

8.2 ในอนาคต ถ้ามีการทำงานเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 23

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

8.3 สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะกับการทำงานนี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย มีผลเฉพาะใน 24

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

9. คุณได้ทำโครงการชิ้นหนึ่ง ซึ่งได้รับคำสรรเสริญอย่างมาก

สาเหตุหลักที่ทำให้คุณได้รับคำสรรเสริญ คือ.....

9.1 สาเหตุที่ทำให้คุณได้รับคำสรรเสริญ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 25

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

9.2 ในอนาคต เมื่อคุณทำโครงการอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 26

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

9.3 สาเหตุดังกล่าวนี้ส่งผลเฉพาะการทำโครงการเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย มีผลเฉพาะใน 27

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

10. คุณได้เงินเดือนเพิ่มขึ้นเป็นกรณีพิเศษ

สาเหตุหลัก ที่ทำให้คุณได้เงินเดือนเพิ่มขึ้นเป็นกรณีพิเศษ คือ.....

- 10.1 สาเหตุที่ทำให้คุณได้เงินเดือนเพิ่มขึ้นเป็นกรณีพิเศษ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 28
 เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง
- 10.2 ในอนาคต เมื่อคุณได้เงินเดือนขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 29
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
- 10.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นส่งผลเฉพาะการได้เงินเดือนขึ้นเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณ 30
 มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

11. คุณชวนเพื่อนไปดูหนังด้วยกัน แต่เพื่อนปฏิเสธคุณ

สาเหตุหลัก ที่เพื่อนไม่ไปกับคุณ คือ.....

- 11.1 สาเหตุที่เพื่อนไม่ไปกับคุณ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 31
 เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง
- 11.2 ในอนาคต ถ้าคุณชวนเพื่อนไปดูหนังอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 32
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
- 11.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะเมื่อคุณชวนเพื่อนไปดูหนังเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย 33
 มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

12. คุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ในคณะที่เลือกไว้เป็นอันดับ 1

สาเหตุหลัก ที่ทำให้คุณสอบเข้าได้ คือ.....

- 12.1 สาเหตุที่ทำให้คุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 34
 เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง
- 12.2 ในอนาคต เมื่อคุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 35
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
- 12.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย 36
 มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

13. เพื่อนสนิทของคุณ ปฏิบัติต่อคุณด้วยความรักอย่างมาก

ส่วนของ

สาเหตุหลัก ที่ทำให้เพื่อนปฏิบัติต่อคุณด้วยความรัก คือ.....

ผู้วิจัย

- 13.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนปฏิบัติต่อคุณด้วยความรัก เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

37

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

- 13.2 ในอนาคต ถ้าเพื่อนปฏิบัติต่อคุณด้วยความรักเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

38

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

- 13.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะเมื่อคุณพบกับเพื่อนสนิทเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย

39

มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

14. คุณหางานทำแต่ไม่ประสบความสำเร็จ

สาเหตุหลัก ที่คุณหางานทำไม่ได้ คือ.....

- 14.1 สาเหตุที่ทำให้คุณหางานทำไม่ได้ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

40

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

- 14.2 ในอนาคต ถ้าคุณไปหางานทำอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

41

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

- 14.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะการหางานทำเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย

42

มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

15. คุณได้สมัครเข้าเรียนหรือเข้าทำงานในที่ที่คุณปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง

(เช่น งานที่มีความสำคัญ , เข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย) และคุณก็ได้สมัครปรารถนา

สาเหตุหลัก ที่ทำให้คุณประสบความสำเร็จในครั้งนี้ คือ.....

- 15.1 สาเหตุที่ทำให้คุณประสบความสำเร็จในครั้งนี้ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

43

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 เกิดจากตัวฉันเอง

- 15.2 ในอนาคต เมื่อคุณไปสมัครเรียน/ทำงานอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

44

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

- 15.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะการสมัครเรียน/ทำงานเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย

45

มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

16. คุยพบเพื่อนคนหนึ่งที่แสดงตนเป็นศัตรูกับคุณ
--

ส่วนของ

สาเหตุหลัก ที่ทำให้เพื่อนแสดงตนเป็นศัตรูกับคุณ คือ..... ผู้วิจัย

16.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนของคุณแสดงตนเป็นศัตรูกับคุณ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 46

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1____2____3____4____5____6____7 เกิดจากตัวฉันเอง

16.2 ในอนาคต ถ้าคุณได้พบกับเพื่อนในสถานการณ์เช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 47

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1____2____3____4____5____6____7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

16.3 สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะเมื่อคุณได้พบปะกับเพื่อนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน _____ มีผลต่อทุก _____ 48

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1____2____3____4____5____6____7 สถานการณ์ในชีวิตของฉัน

ส่วนที่ 3

แบบสำรวจตนเอง

คำแนะนำในการตอบ

เมื่อท่านพบกับสภาพการณ์ที่ยุ่งยากและเป็นปัญหาในชีวิต เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ท่านย่อมมีวิธีการมากมายหลายวิธีในการได้คำตอบต่อความเครียด ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทำและรู้สึกเมื่อท่านประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบสำรวจทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร **ทำเครื่องหมาย ✓ ทับตัวเลขที่ตรงกับตัวเลือก** ตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด” **โปรดตอบทุกข้อ**

คำตอบให้เลือก ในแต่ละข้อมีตัวเลือกให้เลือก ดังนี้

- | | | |
|------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่ทำเลย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย |
| 2 = ไม่ค่อยได้ทำ | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย |
| 3 = ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง |
| 4 = ทำค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก |
| 5 = ทำบ่อยมาก | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ |

ตัวอย่างการตอบ

เมื่อพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงไร

วิธีการใช้	ทำบ่อยมาก 5	ทำค่อนข้างบ่อย 4	ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน 3	ไม่บ่อยได้ทำ 2	ไม่ทำเลย 1
ฉันระบายความรู้สึกออกมา	5	✓	3	2	1

แสดงว่าเมื่อท่านพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหาในชีวิต หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านมักจะระบายความรู้สึกออกมา **เป็นส่วนมาก**

วิธีการใช้	ทำบ่อย มาก 5	ทำค่อนข้างบ่อย 4	ทำและไม่ทำ พอ ๆ กัน 3	ไม่ค่อย ได้ทำ 2	ไม่ ทำเลย 1
39. ฉันคิดหาทางแก้ปัญหานี้ โดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน	5	4	3	2	1
40. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง	5	4	3	2	1
41. ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า ดูของสวย ๆ งาม ๆ	5	4	3	2	1
42. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ	5	4	3	2	1
43. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	5	4	3	2	1
44. ฉันตำหนิตนเอง	5	4	3	2	1
45. ฉันพิจารณาดูว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	5	4	3	2	1
46. ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
47. ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	5	4	3	2	1
48. ฉันพยายามบอกตัวเองว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	5	4	3	2	1
49. ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	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

สำหรับ
ผู้วิจัย

ภาคผนวก ค. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
แบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุ

ตารางที่ 33 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่นที่เหลือทั้งหมด (CITC) ของมาตรา ASQ (n=75)

ลำดับที่	สถานการณ์ / ด้าน Achievement (ไม่สัมฤทธิ์)	ค่า	สถานการณ์	มิติด้าน	มิติด้าน	มิติด้าน
ในแบบสอบถาม		t-value	ดี	แหล่งกำเนิดฯ	ความสม่ำเสมอ	ความทั่วไป
3	คุณเรียนได้เกรด A					
3.2	สาเหตุที่ทำให้คุณเรียนได้เกรด A เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.118*	.527**	.361**		
3.3	ในอนาคต เมื่อคุณได้รับเกรด A อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	2.714**	.471**		.376**	
3.4	สาเหตุดังกล่าวนั้นส่งผลต่อการเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	2.571**	.663**			.507**
10	คุณได้รับการขึ้นเงินเดือน					
10.2	สาเหตุที่ทำให้คุณได้รับการขึ้นเงินเดือน เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	4.647**	.459**	.475**		
10.3	ในอนาคต เมื่อคุณได้รับการขึ้นเงินเดือนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	5.716**	.672**		.410**	
10.4	สาเหตุดังกล่าวนั้นส่งผลเฉพาะการขึ้นเงินเดือนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	1.824*	.542**			.328**
12	คุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ในคณะที่เลือกไว้เป็นอันดับ 1					
12.2	สาเหตุที่ทำให้คุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.143*	.515**	.329**		
12.3	ในอนาคต เมื่อคุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	3.451**	.569**		.417**	
12.4	สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	1.784*	.510**			0.22
15	คุณได้สมัครเข้าเรียนหรือเข้าทำงานในที่ที่คุณปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง (เช่น งานที่มีความสำคัญ, เข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย) และคุณก็ได้สมัครความปรารถนา					
15.2	สาเหตุที่ทำให้คุณประสบความสำเร็จในครั้งนี้ เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.143*	.582**	.449**		
15.3	ในอนาคต เมื่อคุณไปสมัครเรียน/ทำงานอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	3.451**	.665**		.421**	
15.4	สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะการสมัครเรียน/ทำงานเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	1.917*	.666**			.309**

ลำดับที่	สถานการณื / ด้าน Affiliation (ไม่สัมพันธ์)	ค่า	สถานการณื	มิติด้าน	มิติด้าน	มิติด้าน
ในแบบสอบถาม		t-value	ดี	แหล่งกำเนิดฯ	ความสม่ำเสมอ	ความทั่วไป
1	คุณเป็นที่รักของทุกคนในบ้าน					
1.2	สาเหตุที่ทำให้คุณเป็นที่รักของทุกคนในบ้าน เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.86**	.579**	.484**		
1.3	ในอนาคต ถ้าสถานการณืดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	3.331**	.546**		0.225	
1.4	สาเหตุดังกล่าวนั้นส่งผลเฉพาะสถานการณืนี้เท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณือื่นในชีวิตของคุณด้วย	3.275**	.595**			.428**
6	คุณเข้ากับทุกคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี					
6.2	สาเหตุที่ทำให้คุณเข้ากับทุกคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1.569	.499**	.368**		
6.3	ในอนาคต ถ้าสถานการณืเช่นนี้เกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.878*	.443**		.266*	
6.4	สาเหตุดังกล่าวนั้นส่งผลเฉพาะสถานการณืนี้เท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณือื่นในชีวิตของคุณด้วย	2.643**	.544**			.478**
9	คุณได้ทำโครงการชิ้นหนึ่ง ซึ่งได้รับคำสรรเสริญอย่างมาก					
9.2	สาเหตุที่ทำให้คุณได้รับคำสรรเสริญ เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1.106	0.221	.363**		
9.3	ในอนาคต เมื่อคุณทำโครงการอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.809*	.339**		.331**	
9.4	สาเหตุดังกล่าวมันส่งผลเฉพาะการทำโครงการเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณือื่นในชีวิตของคุณด้วย	1.316	.447**			0.105
13	เพื่อนสนิทของคุณ ปฏิบัติต่อคุณด้วยความรักอย่างมาก					
13.2	สาเหตุที่ทำให้เพื่อนปฏิบัติต่อคุณอย่างดี เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1.825*	.651**	.299**		
13.3	ในอนาคต เมื่อเพื่อนปฏิบัติต่อคุณอย่างดี สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	0.843	.444**		0.056	
13.4	สาเหตุดังกล่าวมันส่งผลเฉพาะกับเพื่อนสนิทของคุณ หรือมันส่งผลต่อสถานการณือื่นในชีวิตของคุณด้วย	-0.338	.426**			0.14

ลำดับที่	สถานการณ์ร้าย / ด้าน Achievement (ไผ่สัมฤทธิ์)	ค่า	สถานการณ์	มิติด้าน	มิติด้าน	มิติด้าน
ในแบบสอบถาม		t-value	ร้าย	แหล่งกำเนิดฯ	ความสม่ำเสมอ	ความทั่วไป
2	คุณถูกวิพากษ์ (หมายถึง การติด Probation ซึ่งเกิดจากการที่นิสิต/นักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสม ไม่ถึง 2.00)					
2.2	สาเหตุที่ทำให้คุณถูกวิพากษ์ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	0.762	0.168	0.148		
2.3	ในอนาคตถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.461	.514**		.309**	
2.4	สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะสถานการณ์นี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	1.552	.566**			.266*
5	คุณได้ออกไปพูดหน้าที่ประชุม และผู้ฟังมีปฏิกิริยาในทางลบ					
5.2	สาเหตุที่ทำให้ผู้ฟังมีปฏิกิริยาในทางลบ เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.136*	.346**	.405**		
5.3	ในอนาคต ถ้าคุณออกไปพูดต่อหน้าในที่ประชุมอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	2.398*	.552**		.504**	
5.4	สาเหตุดังกล่าวนั้นมีผลเฉพาะสถานการณ์นี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	3.857**	.574**			.420**
8	คุณทำงานไม่เสร็จตามที่คนอื่นคาดหวังจากคุณ					
8.2	สาเหตุหลักที่ทำให้คุณไม่สามารถทำงานนั้นให้ลุล่วงไปได้ เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1.164	.331**	.329**		
8.3	ในอนาคต ถ้ามีการทำงานเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.907*	.552**		.498**	
8.4	สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะสถานการณ์นี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	2.157*	.453**			.400**
14	คุณทำงานทำแต่ไม่ประสบความสำเร็จ					
14.1	สาเหตุที่ทำให้คุณทำงานทำไม่ได้ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.206*	.331**	.329**		
14.2	ในอนาคต ถ้าคุณไปทำงานทำอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	2.841**	.552**		.498**	
14.3	สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะการงานทำเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	2.556**	.453**			.400**

ลำดับที่	สถานการณ์ร้าย / ด้าน Affiliation (ไม่สัมพันธ์)	ค่า	สถานการณ์	มิติด้าน	มิติด้าน	มิติด้าน
ในแบบสอบถาม		t-value	ร้าย	แหล่งกำเนิดฯ	ความสม่ำเสมอ	ความทั่วไป
4	คุณเตรียมตัวกับการสอบเป็นอย่างดี แต่เมื่อถึงเวลาสอบ คุณทำข้อสอบได้น้อยมาก					
4.2	สาเหตุที่ทำให้คุณทำข้อสอบวิชานั้นได้น้อยมาก เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น	2.359*	.427**	.460**		
4.3	ในอนาคต ถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.332	.461**		.412**	
4.4	สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะสถานการณ์สอบเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	2.341*	.479**			.393**
7	คุณมีนัดออกไปเที่ยวกับเพื่อนสนิท และคุณกับเพื่อนทะเลาะกันอย่างรุนแรง					
7.2	สาเหตุที่ทำให้คุณกับเพื่อนทะเลาะกัน เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.736**	.258*	.502**		
7.3	ในอนาคต ถ้าคุณมีนัดกับเพื่อนสนิทและทะเลาะกันอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.955*	.516**		.383*	
7.4	สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะเมื่อคุณมีนัดกับเพื่อนสนิท หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	3.848**	.516**			.520**
11	คุณชวนเพื่อนไปดูหนังด้วยกัน แต่เพื่อนปฏิเสธคุณ					
11.2	สาเหตุที่เพื่อนไม่ไปกับคุณ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.866*	0.222	0.198		
11.3	ในอนาคต ถ้าคุณชวนเพื่อนไปดูหนังอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	0.568	0.191		.345**	
11.4	สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะเมื่อคุณชวนเพื่อนไปดูหนังเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	2.395*	.298**			.290*
16	คุณพบเพื่อนคนที่แสดงตนเป็นศัตรูกับคุณ					
16.2	สาเหตุที่ทำให้เพื่อนของคุณแสดงตนเป็นศัตรูกับคุณ เกิดขึ้นเนื่องจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	2.736**	.338**	.512**		
16.3	ในอนาคต ถ้าคุณได้พบกับเพื่อนเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	1.993*	.307**		.426**	
16.4	สาเหตุดังกล่าวนี้มีผลเฉพาะเมื่อคุณได้พบปะกับเพื่อนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย	3.202**	.440**			.455**

ค่า *t (.05,40) > 1.684 , **t (.01,40) > 2.423 (1 tailed)

ภาคผนวก ง. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
แบบวัดการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 34 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมที่เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation) โดยแบ่งเป็นแบบวัดการเผชิญปัญหาฉบับ A (ขั้นทดลองใช้ครั้งที่ 1)

ข้อที่	ข้อความฉบับ A	ค่า CITC
1	ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	.4901
2	ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	.5218
3	ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด	.4459
4	ฉันปิดบังความรู้สึกของฉันไม่ให้ใครรู้	.1643
5	ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ	.4675
6	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหา และไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามของฉัน	.5801
7	ฉันรอกเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสม จึงลงมือทำ	.6080
8	ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	.6644
9	ฉันค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่ประสบ	.4378
10	ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	.2747
11	ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า ดูของสวย ๆ งาม ๆ	.4036
12	ฉันทำงานหรือกิจกรรมอื่น เพื่อที่จะไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	.0809
13	ฉันทำการบ้านและดูหนังสือแทนที่จะออกไปเที่ยวเล่น	.2372
14	ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	.5123
15	ฉันรู้สึกไม่สบาย	.3665
16	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหอย่างเต็มที่ โดยไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน	.5926
17	ฉันลงมือแก้ปัญหาไปทีละขั้น	.6857
18	ฉันคิดว่า ฉันเป็นต้นเหตุของความเดือดร้อนให้ตนเอง	.2497
19	ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ	.3314

ฉบับ A (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า CITC
20	ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่น เพื่อช่วยหาทางแก้ปัญหา	.3689
21	ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	.6106
22	จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง	.6339
23	ฉันตำหนิตนเอง	.3799
24	ฉันจะสบายใจขึ้น เมื่อได้ระบายใส่ใครสักคน	.1946
25	ฉันถามวิธีแก้ปัญหากับผู้ที่เคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกันมาก่อน	.2411
26	ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	.2490
27	ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	.5093
28	ฉันรอคอยเพื่อทำให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา	.5237
29	ฉันสวดมนต์เพื่อให้จิตใจสงบ	.1745
30	ฉันพยายามผูกมิตรกับผู้อื่น	.2215
31	ฉันเห็นว่าฉันเป็นคนผิด	.3421
32	ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือนอนหลับ	.4308
33	ฉันบอกตัวเองว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน มันไม่เป็นความจริง	.1514
34	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	.4106
35	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป	.6511
36	ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อ แม่ หรือเพื่อน	.5528
37	ฉันคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้จิตใจสบายแทนที่จะมัวเป็นกังวล	-.0536
38	ฉันวางเฉยต่อปัญหาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	.1930
39	ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	.3813
40	ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	.3500
41	ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	.4707
42	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	.5449
43	ฉันรู้สึกหงุดหงิด และจะระบายอารมณ์ออกมา	.3411
44	ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้วพยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา	.4049
45	ฉันแกล้งบอกตัวเองว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	.3185
ค่าแอลฟาทั้งฉบับ (n = 49)		.7244

หมายเหตุ ข้อความที่เป็นตัวหนา คือ ข้อความที่คณะทำงานได้คัดเลือกใช้ในแบบวัดฉบับจริง

ตารางที่ 35 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมที่
เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation) โดยแบ่งเป็นแบบวัดการ
เผชิญปัญหาฉบับ B (ขั้นทดลองใช้ครั้งที่ 1)

ข้อที่	ข้อความฉบับ B	ค่า CITC
1	ฉันลงมือแก้ปัญหาไปจนสุดความสามารถ	.1765
2	ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง เพื่อให้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น	-.0331
3	ฉันรอเพื่อหาโอกาสที่เหมาะสม จึงลงมือแก้ปัญหา	-.1166
4	ฉันนำวิธีใหม่ ๆ มาใช้แก้ปัญหา	.3012
5	ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	.5901
6	ฉันขยันทำงานมาก	.2549
7	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหานี้ โดยละความสนใจจากสิ่งอื่นไปบ้าง	.1227
8	ฉันไม่ทำอะไรเลย เพราะคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ได้	.1502
9	ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคนและรู้สึกสบายใจขึ้น	.6694
10	ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรเร็วเกินไป	.0147
11	ฉันหันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้น	.1830
12	ฉันไม่ให้ใครรู้ว่า ฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	.2933
13	ฉันพบปะสังสรรค์กับเพื่อน	.3962
14	ฉันพยายามมองเหตุการณ์ที่ประสบในแง่มุมใหม่ที่ดี	.3863
15	ฉันกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	.1803
16	ฉันจะอยู่คนเดียวไม่พบใคร	.2821
17	ฉันคิดถึงคนที่ประสบปัญหามากกว่าฉัน ทำให้ฉันเห็นว่าปัญหาของฉันไม่หนักหนา เท่าไร	-.0807
18	ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จอย่างดี	.1347
19	ฉันออกไปเที่ยวหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน	.3177
20	ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	.2671
21	ฉันเลิกพยายามที่จะแก้ปัญหา	.3887
22	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ฉันได้เรียนรู้และรู้สึกว่าฉันโตขึ้น	.3981
23	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ	.7133
24	ฉันคิดว่า ฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	.3101
25	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	.2970
26	ฉันคิดหาทางแก้ปัญหานี้ โดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน	.2576

ฉบับ B (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า CITC
27	ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน	.6816
28	ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำงานอดิเรก	.5445
29	ฉันตัดปัญหาออกไปจากใจฉัน และไม่รับรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น	.2319
30	ฉันปรึกษาหารือกับกลุ่มหรือเพื่อนเพื่อหาทางแก้ปัญหา	.3467
31	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	.2779
32	ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่น เพื่อใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่	.2052
33	ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	.3967
34	ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ	.4842
35	ฉันจะทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ เพื่อจะให้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น น้อยลง	.3689
36	ฉันคิดว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดี	.0380
37	ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	.5768
38	ฉันทำใจให้มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้น	.2465
39	ฉันพิจารณาดูว่า ฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	.4504
40	ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	.4448
41	ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน	.5810
42	ฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต	.2551
43	ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	.4816
44	ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	.5544
45	ฉันระบายความรู้สึกออกมา	-.1438
46	ฉันหวังว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายไปได้เอง	.3788
ค่าแอลฟาทั้งหมด (n = 43)		.8258

หมายเหตุ ข้อความที่เป็นตัวหนา คือ ข้อความที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกใช้ในแบบวัดฉบับจริง

ตารางที่ 36 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาฉบับคัดเหลือ 55 ข้อ
สำหรับนำไปใช้จริง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ CITC ค่าที (t-test)
และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ข้อความ	t-test	ค่า CITC
1	ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	5.77**	.4544
2	ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด	3.96**	.3844
3	ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	6.15**	.4432
4	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	3.81**	.3611
5	ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	2.98**	.2994
6	ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง	6.15**	.4222
7	ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคนและรู้สึกสบายใจขึ้น	15.02**	.7081
8	ฉันตัดปัญหาออกไปจากใจฉัน และไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	1.71*	.0813
9	ฉันจะทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ เพื่อจะให้เกิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	3.03**	.1818
10	ฉันไม่ให้ใครรู้ว่า ฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	0.58	-.1372
11	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	3.91**	.3353
12	ฉันลงมือแก้ปัญหาก็ที่ละขั้น	7.53**	.5708
13	ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ	3.12**	.2761
14	ฉันรอมเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	2.68**	.2502
15	ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และ รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	4.41**	.3324
16	ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ปัญหา	9.46**	.6271
17	ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	9.15**	.6759
18	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหา ต่อไป	3.74**	.2869
19	ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	4.32**	.3450
20	ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือ นอนหลับ	2.96**	.2295
21	ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้วพยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา	3.85**	.2606

	ข้อความ	t-test	ค่า CITC
22	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามของฉัน	5.82**	.4702
23	ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	5.90**	.4806
24	ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำงานอดิเรก	3.77**	.2809
25	ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน	14.04**	.6053
26	ฉันหวังว่าจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	2.61**	.2121
27	ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	8.56**	.6424
28	ฉันรู้สึกหงุดหงิด และจะระบายอารมณ์ออกมา	4.10**	.3301
29	ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	5.00**	.4497
30	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ โดยไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน	6.84**	.5963
31	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่ทำอะไรที่เลวร้าย เพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	4.73**	.4810
32	ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	2.38**	.2165
33	ฉันทำให้คนที่ความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ	2.08**	.1194
34	ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน	9.36**	.6769
35	ฉันหวังว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายไปได้เอง	2.94**	.1372
36	ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	6.56**	.5574
37	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	4.33**	.3850
38	ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	6.93**	.6088
39	ฉันคิดหาทางแก้ปัญหานี้ โดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน	7.89**	.6690
40	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง	5.78**	.4575
41	ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า ดูของสวย ๆ งาม ๆ	4.02**	.1925
42	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ	7.57**	.5251
43	ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	7.99**	.5651
44	ฉันตำหนิตนเอง	8.74**	.6483
45	ฉันพิจารณาดูว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	3.43**	.3105
46	ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา	4.84**	.4262
47	ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	5.94**	.4116
48	ฉันแกล้งบอกตัวเองว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	3.89**	.3326
49	ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	2.69**	.1110
50	ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	3.57**	.2907

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	t-test	ค่า CITC
51	ฉันขยันทำงานมาก	4.45**	.3768
52	ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	4.05**	.3772
53	ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	3.59**	.3295
54	ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ	4.61**	.3316
55	ฉันรู้สึกไม่สบาย	6.17**	.4839
สัมประสิทธิ์แอลฟา			.8204

หมายเหตุ

* sig .05 level

** sig .01 level

ภาคผนวก จ.
ลักษณะข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 37 ค่าเฉลี่ยคะแนนและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนสูงสุด ต่ำสุด ของรูปแบบการอธิบายการมองโลกในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไป

การอนุมานสาเหตุ	n	min	max	\bar{X}	S.D.
มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ	411	1.38	6.94	4.79	.84
มิติแห่งความสม่ำเสมอ	411	1.44	7.00	4.78	.78
มิติแห่งความทั่วไป	411	2.50	6.88	4.72	.80

ตารางที่ 38 ข้อมูลระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง 411 คนที่สามารถจำแนกได้ตามรูปแบบการอธิบายการมองโลก

ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)	ความถี่	ร้อยละ
สูง	212	28.50
ปานกลาง	295	39.70
ต่ำ	236	31.80
รวม	743	100.00

ตารางที่ 39 จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลก เพศ
ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระบบของสถานศึกษา และสาขาวิชาที่เรียน

ตัวแปรเพศ		สาขาวิชาที่เรียน							
		สาขาวิทยาศาสตร์		สาขาสังคมศาสตร์		สาขามนุษยศาสตร์		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	83	20.20	64	15.60	64	15.60	211	51.30
	หญิง	67	16.30	57	13.90	76	18.50	200	48.70
รวม		150	36.50	121	29.40	140	34.10	411	100.00
ระดับผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	สูง	31	25.60	35	28.90	55	45.50	121	29.40
	กลาง	62	39.00	44	27.70	53	33.30	159	38.70
	ต่ำ	57	43.50	42	32.10	32	24.40	131	31.90
รวม		150	36.50	121	29.40	140	34.10	411	100.00
ระบบของสถาน ศึกษา	ปิด	78	19.00	55	13.40	95	23.10	228	55.50
	เปิด	72	17.50	66	16.10	45	10.90	183	44.50
รวม		150	36.50	121	29.40	140	34.10	411	100.00

ตารางที่ 40 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลก
จำแนกตามเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ระดับผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	รูปแบบการอธิบาย										รวม			
	มองโลกในแง่ดี					มองโลกในแง่ร้าย								
	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	เพศชาย		เพศชาย		รวม	รวม			
N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
สูง	11	2.7	24	5.8	35	8.5	41	10.0	45	10.9	86	20.9	121	29.4
กลาง	37	9.0	38	9.3	75	18.3	47	11.4	37	9.0	84	20.4	159	38.7
ต่ำ	47	11.4	37	9.0	84	20.4	28	6.8	19	4.6	47	11.4	131	31.9
รวม	95	23.1	99	24.1	194	47.2	116	28.2	101	24.6	217	52.8	N = 411	% = 100

ตารางที่ 41 จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลก
จำแนกตามสาขาวิชาที่เรียน และระบบของสถานศึกษา

สาขาวิชาที่เรียน	รูปแบบการอธิบาย										รวม				
	มองโลกในแง่ดี					มองโลกในแง่ร้าย									
	ระบบเปิด		ระบบปิด		รวม	ระบบเปิด		ระบบปิด		รวม	n	%			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
วิทยาศาสตร์	51	12.4	16	3.9	67	16.3	21	5.11	62	15.1	83	20.2	150	36.5	
สังคมศาสตร์	64	15.5	14	3.4	78	19.0	2	.5	41	10.0	43	10.5	121	29.4	
มนุษยศาสตร์	31	7.5	18	4.4	49	11.9	14	3.4	77	18.7	91	22.1	140	34.1	
รวม	146	35.5	48	11.7	194	47.2	37	9.0	180	43.8	217	52.8			
รวม	จำนวน 194				ความถี่ 47.2		จำนวน 217				ความถี่ 52.8		N = 411		% = 100

ภาคผนวก ฉ.
คะแนนที่ปกติ ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 42 คะแนนดิบ(Score) ค่าที่ปกติ (Normalized-T scored) และ ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์

(Percentile point) ของคะแนนรวมแต่ละรูปแบบของกลวิธีการเผชิญปัญหา

ข้อมูลจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 743 คน

มุ่งจัดการกับปัญหา			แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			หลีกเลี่ยง		
Score	Normalized-T Scored	Percentile point	Score	Normalized-T Scored	Percentile point	Score	Normalized-T Scored	Percentile point
141	81	99	39	81	99	89	81	99
140	81	99	38	77	99	87	79	99
131	78	99	37	74	99	86	76	99
130	76	99	36	72	98	85	74	99
129	75	99	35	69	97	84	74	99
128	74	99	34	66	94	83	73	99
127	74	99	33	63	90	82	72	99
126	73	99	32	60	85	81	72	98
125	72	98	31	58	79	80	71	98
124	71	98	30	56	73	77	69	97
123	70	98	29	54	67	76	69	97
121	69	97	28	52	58	75	68	96
120	68	96	27	50	50	74	67	95
119	67	95	26	48	43	73	65	94
118	66	95	25	46	36	72	65	93
117	65	93	24	45	30	71	64	91
116	64	92	23	43	24	70	63	90
115	63	91	22	41	18	69	62	88
114	62	89	21	39	14	68	61	87
113	61	87	20	37	10	67	60	85
112	60	86	19	35	7	66	59	82
111	60	83	18	34	5	65	58	80
110	59	80	17	31	3	64	57	77
109	58	78	16	29	2	63	56	74
108	57	75	15	27	1	62	56	71

ตาราง (ต่อ)

มุ่งจัดการกับปัญหา			แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			หลีกเลี่ยง		
Score	Normalized-T Scored	Percentile point	Score	Normalized-T Scored	Percentile point	Score	Normalized-T Scored	Percentile point
107	56	72	14	26	1	61	55	68
106	55	69	13	24	0	60	54	64
105	54	65	12	23	0	59	53	61
104	53	62	11	21	0	58	52	58
103	52	59	9	19	0	57	51	53
102	51	55				56	50	48
101	50	51				55	49	44
100	50	48				54	48	40
99	49	44				53	46	35
98	48	41				52	45	31
97	47	37				51	44	27
96	46	33				50	43	24
95	44	29				49	42	21
94	43	25				48	41	18
93	42	22				47	39	15
92	41	18				46	38	11
91	39	15				45	37	9
90	38	12				44	36	8
89	37	10				43	35	6
88	37	9				42	34	5
87	36	7				41	33	4
86	35	6				40	32	4
85	34	5				39	31	3
84	33	5				38	31	3
83	33	4				37	30	2
82	32	3				36	29	2
81	31	3				35	28	1

ตาราง (ต่อ)

มุ่งจัดการกับปัญหา			แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			หลีกเลี่ยง		
Score	Normalized-T Scored	Percentile point	Score	Normalized-T Scored	Percentile point	Score	Normalized-T Scored	Percentile point
80	30	2				34	27	1
79	30	2				32	26	1
78	28	1				30	26	0
77	27	1				29	24	0
76	26	1				26	23	0
69	24	0				24	21	0
68	23	0				23	19	0
67	21	0						
63	19	0						



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวกรกวรรณ สุพรรณวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2517 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2539 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2541

ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่ม Encounter group 1 ครั้ง
2. เป็นผู้นำกลุ่มสร้างความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 13 ครั้ง
3. เป็นผู้นำกลุ่ม Encounter group 2 ครั้ง