

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า  
ด้วยตนเอง

1. นางพรเพ็ญ อ่อนช่างเหล็ก

ครูชำนาญการ โรงเรียนนวมวิชรบารมีวิทยา อำเภอวิชรบารมี จังหวัดพิจิตร

2. นางสาวศุภนิดา ทองหยิบ

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

3. นางสาวประหยัด ลอนใหม่

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง เขตดอนเมือง  
กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข แบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

**คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม**

แบบสอบถามนี้ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก แบบสอบถามมี 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อความที่เกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

โดยขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถามให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

**ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

- |                              |                                       |  |
|------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1. เพศ                       | <input type="checkbox"/> หญิง         | <input type="checkbox"/> ชาย           |
| 2. เกรดเฉลี่ยปัจจุบัน (GPA.) | <input type="checkbox"/> 3.50 – 4.00  | <input type="checkbox"/> 3.00 – 3.49   |
|                              | <input type="checkbox"/> 2.50 – 2.99  | <input type="checkbox"/> 2.00 – 2.49   |
|                              | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 2.00 |  |
| 3. การเรียนพิเศษ             | <input type="checkbox"/> เรียนพิเศษ   | <input type="checkbox"/> ไม่เรียนพิเศษ |

**ตอนที่ 2** ข้อความเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความหมายของระดับคะแนน

- 5 หมายถึง มากที่สุด  
 4 หมายถึง มาก  
 3 หมายถึง ปานกลาง  
 2 หมายถึง น้อย  
 1 หมายถึง น้อยที่สุด

| วุฒิภาวะทางอารมณ์  | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |   |
|--|------------------|---|---|---|---|
|  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1) ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง</b>                           |                  |   |   |   |   |
| 1. ข้าพเจ้ามักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำพูดและคิด                      |                  |   |   |   |   |
| 2. ข้าพเจ้าคิดใคร่ครวญเองและตัดสินใจด้วยตนเอง                          |                  |   |   |   |   |
| 3. ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตัดสินใจอะไร จะต้องสำรวจความพอใจไม่พอใจของตน       |                  |   |   |   |   |
| 4. ข้าพเจ้าใช้การพูดระบายให้ผู้อื่นรับฟัง                              |                  |   |   |   |   |
| 5. ขณะที่ข้าพเจ้าโกรธจะใช้เวลาเป็นเครื่องระงับความโกรธนั้น             |                  |   |   |   |   |
| 6. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี   |                  |   |   |   |   |
| 7. ข้าพเจ้าชอบใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์                                |                  |   |   |   |   |
| 8. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคล้อยตามคนอื่นบ้างในบางขณะ                         |                  |   |   |   |   |
| 9. ข้าพเจ้ากล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับจุดอ่อนของตน                      |                  |   |   |   |   |
| 10. ข้าพเจ้ารู้จับปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ของชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม |                  |   |   |   |   |
| 11. มีความอดทนและวางเฉยต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้                |                  |   |   |   |   |
| 12. ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์          |                  |   |   |   |   |
| 13. เมื่อข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะไม่แสดงเป็นพฤติกรรมออกมา            |                  |   |   |   |   |
| 14. บางครั้งข้าพเจ้าสามารถจะสร้างอารมณ์ขันขึ้นมา                       |                  |   |   |   |   |

| วุฒิภาวะทางอารมณ์  | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |   |
|--|------------------|---|---|---|---|
|  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. เวลาารู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ ข้าพเจ้าก็จะรู้สึก<br>อย่างที่ข้าพเจ้าเป็น |                  |   |   |   |   |
| 16. วางแผนเมื่อมีบุคคลมาแสดงความไม่พอใจข้าพเจ้า                                  |                  |   |   |   |   |
| 17. ข้าพเจ้ารับรู้ว่าเป็นปัจจุบัน อดีตและอนาคตได้ดี                              |                  |   |   |   |   |
| <b>2. ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง</b>                                  |                  |   |   |   |   |
| 18. การกระทำสิ่งต่าง ๆ มักจะฟังความคิดเห็นของผู้อื่นก่อน                         |                  |   |   |   |   |
| 19. เมื่อทำผิดจะชี้แจงและขอโทษแทนที่จะทำไม่รู้                                   |                  |   |   |   |   |
| 20. ยินดีรับฟังบุคคลอื่นวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของตน                              |                  |   |   |   |   |
| 21. เมื่อรู้สึกโกรธไม่พอใจข้าพเจ้าจะต้องรีบหาทางออกโดยเร็ว                       |                  |   |   |   |   |
| 22. รู้จักรอคอยในสิ่งที่มุ่งหวัง เมื่อยังไม่ถึงเวลา                              |                  |   |   |   |   |
| 23. ตั้งความปรารถนาในชีวิตในสิ่งที่เป็นไปได้                                     |                  |   |   |   |   |
| 24. รู้จักและยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล                                      |                  |   |   |   |   |
| 25. รู้จักและเคารพในเหตุผลของตนเองและผู้อื่น                                     |                  |   |   |   |   |
| 26. มีความภาคภูมิใจในส่วนตัวของตนเอง และเห็นว่าตนมีค่า                           |                  |   |   |   |   |
| 27. ไม่เข้าข้างตนเอง และพร้อมให้อภัยผู้อื่น                                      |                  |   |   |   |   |
| 28. มองสิ่งต่าง ๆ ตรงกับที่คนส่วนใหญ่มองและเข้าใจ                                |                  |   |   |   |   |
| 29. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น                            |                  |   |   |   |   |
| 30. ข้าพเจ้าเป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์                                     |                  |   |   |   |   |
| 31. ข้าพเจ้าชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้ เช่น อ่านหนังสือต่าง ๆ                      |                  |   |   |   |   |
| 32. ข้าพเจ้ารู้สึกยึดมั่นต่อจริยประเพณีและความถูกต้องเป็น<br>หลัก                |                  |   |   |   |   |
| <b>3. ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น</b>                         |                  |   |   |   |   |
| 33. การมีทัศนคติที่เป็นบวก จะทำให้คนประสบผลสำเร็จ แบบจะ<br>ทุกอย่าง              |                  |   |   |   |   |
| 34. รู้จักทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง  |                  |   |   |   |   |
| 35. เคารพในสิทธิของผู้อื่น เช่น ทรัพย์สินส่วนรวมและส่วนบุคคล                     |                  |   |   |   |   |
| 36. เชื่อสัจต่อกำมันสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองและผู้อื่น                             |                  |   |   |   |   |

| วุฒิภาวะทางอารมณ์  | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |   |
|--|------------------|---|---|---|---|
|  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. เมื่อรู้สึกท้อ แต่ข้าพเจ้าจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ คือไม่ถอย                   |                  |   |   |   |   |
| 38. ข้าพเจ้ามีบุคคลเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตและการทำงาน                 |                  |   |   |   |   |
| 39. รู้จักแบ่งเวลาเรียน เวลาทำงาน และการพักผ่อนหย่อนใจ                     |                  |   |   |   |   |
| 40. การกระทำสิ่งต่างๆ ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจทำเอง อย่างมีหวัง                |                  |   |   |   |   |
| 41. ยอมรับขีดจำกัดในตัว แต่ก็คิดว่าจะพยายามลองทำเพื่อให้ดีขึ้น             |                  |   |   |   |   |
| 42. วัฒนธรรมประเพณีสามารถหล่อหลอมจิตใจคนได้                                |                  |   |   |   |   |
| 43. ศาสนาทำให้ข้าพเจ้ามีความหวังและจรรโลงใจได้ยามท้อ                       |                  |   |   |   |   |
| 44. ทาน เมตตา มีความจำเป็นสำหรับชีวิตทุกคน                                 |                  |   |   |   |   |
| 45. มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต                              |                  |   |   |   |   |
| 46. วางตัวเหมาะสมกับวัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของตน                           |                  |   |   |   |   |
| <b>4. ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น</b>                            |                  |   |   |   |   |
| 47. มีการกระทำต่าง ๆ กับบุคคลอื่นเสมอต้นเสมอปลาย                           |                  |   |   |   |   |
| 48. พุดกับบุคคลต่างๆ ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของตนจริง ๆ เมื่อมีโอกาสเหมาะสม |                  |   |   |   |   |
| 49. ถ้าข้าพเจ้าไม่ชอบใครข้าพเจ้าจะพูดถึงเรื่องราวที่ทำให้เขาไม่พอใจ        |                  |   |   |   |   |
| 50. เมื่อคนอื่นทำอะไรไม่ถูกหรือไม่ยอมทำข้าพเจ้าจะใช้วิธีขู่                |                  |   |   |   |   |
| 51. ข้าพเจ้าจะใช้วิธีประนีประนอมมากกว่าความรุนแรง                          |                  |   |   |   |   |
| 52. ข้าพเจ้าเข้าใจว่าหากเราไม่ชอบให้ใครตำคนอื่นก็จะไม่ชอบเช่นกัน           |                  |   |   |   |   |
| 53. สามารถมีไมตรีกับบุคคลที่สูงวัยกว่า วัยเดียวกัน วัยอ่อนกว่า             |                  |   |   |   |   |
| 54. ข้าพเจ้านิยมตามคำที่ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท”                         |                  |   |   |   |   |
| 55. ยกย่องความดีของผู้อื่นด้วยความชื่นชม                                   |                  |   |   |   |   |
| 56. ในการดำเนินชีวิตประจำวันข้าพเจ้าพยายามเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น           |                  |   |   |   |   |
| 57. ข้าพเจ้าจะเงี่ยบแทนการพูดรุนแรงเมื่อรู้สึกไม่พอใจ                      |                  |   |   |   |   |

| วุฒิภาวะทางอารมณ์   | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |   |
|---|------------------|---|---|---|---|
|   | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. ข้าพเจ้าปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย                                |                  |   |   |   |   |
| 59. ข้าพเจ้ารักและห่วงใยผู้อื่นอย่างจริงใจ และปรารถนาให้ผู้อื่นได้ดี    |                  |   |   |   |   |
| 60. ข้าพเจ้าชอบที่จะท้าทายผู้อื่นทุกวันแม้จะเป็นคำที่ซ้ำ ๆ เช่น สวัสดิ์ |                  |   |   |   |   |
| 61. ข้าพเจ้ามักทำตัวสนุกสนานร่าเริง และสร้างรอยยิ้มกับคนรอบข้าง         |                  |   |   |   |   |
| 62. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ในโอกาสที่เหมาะสม              |                  |   |   |   |   |
| 63. ข้าพเจ้ารู้จักเป็นผู้ให้ในบางโอกาส                                  |                  |   |   |   |   |
| 64. รู้จักเป็นผู้รับเมื่อมีโอกาสอันสมควร                                |                  |   |   |   |   |
| 65. ยิ้มเยาะเย้ยกับบุคคลที่รู้จัก อันจะเป็นมิตรภาพที่ยืนยาว             |                  |   |   |   |   |
| 66. การให้ของขวัญเป็นสิ่งที่ดีกว่า กับบุคคลอื่น                         |                  |   |   |   |   |
| 67. เมื่อผู้อื่นได้ดีข้าพเจ้าจะพลอยยินดีตามอย่างจริงใจ                  |                  |   |   |   |   |
| 68. เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา ข้าพเจ้าจะฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ        |                  |   |   |   |   |
| 69. ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าตามหลักสิทธิมนุษยชน              |                  |   |   |   |   |
| 70. ข้าพเจ้ามองบุคคลอื่นในแง่ดี   |                  |   |   |   |   |

ภาคผนวก ค แบบประเมินคุณภาพของแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด  
จังหวัดตาก (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาว่าข้อสอบแต่ละข้อที่กำหนดให้วัดตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหา  
ที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด  
ระดับความคิดเห็นมีดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่ต้องการวัด  
0 เมื่อไม่แน่ใจข้อคำถามนั้นวัดตรงวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่ต้องการวัด  
-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดไม่ตรงวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่ต้องการวัด

**ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

| ข้อ | รายการประเมิน  | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|-----|--|------------------|---|----|------------|
|     |  | +1               | 0 | -1 |            |
| 1.  | เพศ<br><input type="checkbox"/> หญิง<br><input type="checkbox"/> ชาย   |                  |   |    |            |
| 2.  | เกรดเฉลี่ยปัจจุบัน (GPA.)<br><input type="checkbox"/> 3.50 – 4.00<br><input type="checkbox"/> 3.00 – 3.49<br><input type="checkbox"/> 2.50 – 2.99<br><input type="checkbox"/> 2.00 – 2.49<br><input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 2.00 |                  |   |    |            |
| 3.  | การเรียนพิเศษ<br><input type="checkbox"/> เรียนพิเศษ<br><input type="checkbox"/> ไม่เรียนพิเศษ   |                  |   |    |            |



**ตอนที่ 2** ข้อความเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย   | รายการประเมิน  | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|--|--|------------------|---|----|------------|
|  |  | +1               | 0 | -1 |            |
| เพื่อศึกษาระดับ<br>วุฒิภาวะทาง<br>อารมณ์ของ<br>นักเรียนชั้น<br>มัธยมศึกษาปีที่<br>5 โรงเรียนสรรพ<br>วิทยาคม อำเภอ<br>แม่สอด จังหวัด<br>ตาก | <b>1) ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง</b>                               |                  |   |    |            |
|  | 1. ข้าพเจ้ามักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำ<br>พูดและคิด                      |                  |   |    |            |
|  | 2. ข้าพเจ้าคิดใคร่ครวญเองและตัดสินใจด้วย<br>ตนเอง                          |                  |   |    |            |
|  | 3. ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตัดสินใจอะไร จะต้อง<br>สำรวจความพอใจไม่พอใจของตน       |                  |   |    |            |
|  | 4. ข้าพเจ้าใช้การพูดระบายให้ผู้อื่นรับฟัง                                  |                  |   |    |            |
|  | 5. ขณะที่ข้าพเจ้าโกรธจะใช้เวลาเป็นเครื่อง<br>ระงับความโกรธนั้น             |                  |   |    |            |
|  | 6. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี   |                  |   |    |            |
|  | 7. ข้าพเจ้าชอบใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์                                    |                  |   |    |            |
|  | 8. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคล้อยตามคนอื่นบ้าง<br>ในบางขณะ                         |                  |   |    |            |
|  | 9. ข้าพเจ้ากล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับ<br>จุดอ่อนของตน                      |                  |   |    |            |
|  | 10. ข้าพเจ้ารู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์<br>ของชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม |                  |   |    |            |
|  | 11. มีความอดทนและวางเฉยต่อเหตุการณ์ที่<br>เปลี่ยนแปลงไม่ได้                |                  |   |    |            |
|  | 12. ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับบุคคลอื่นที่ไม่<br>เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์          |                  |   |    |            |
|  | 13. เมื่อข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะไม่แสดง<br>เป็นพฤติกรรมออกมา            |                  |   |    |            |
| 14. บางครั้งข้าพเจ้าสามารถจะสร้างอารมณ์<br>ขึ้นขึ้นมา  |  |                  |   |    |            |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย | รายการประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|----------------------------|---|------------------|---|----|------------|
|                            |   | +1               | 0 | -1 |            |
|                            | 15. เวลาารู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ<br>ข้าพเจ้าก็จะรู้สึกอย่างที่ข้าพเจ้าเป็น |                  |   |    |            |
|                            | 16. วางเฉยเมื่อมีบุคคลมาแสดงความไม่<br>พอใจข้าพเจ้า                             |                  |   |    |            |
|                            | 17. ข้าพเจ้ารับรู้ว่าเป็นปัจจุบัน อดีตและ<br>อนาคตได้ดี                         |                  |   |    |            |
|                            | <b>2. ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง</b>                                 |                  |   |    |            |
|                            | 18. การกระทำสิ่งต่าง ๆ มักจะฟังความ<br>คิดเห็นของผู้อื่นก่อน                    |                  |   |    |            |
|                            | 19. เมื่อทำผิดจะชี้แจงและขอโทษแทนที่จะทำ<br>ไม่รับรู้                           |                  |   |    |            |
|                            | 20. ยินดีรับฟังบุคคลอื่นวิพากษ์วิจารณ์การ<br>กระทำของตน                         |                  |   |    |            |
|                            | 21. เมื่อรู้สึกโกรธไม่พอใจข้าพเจ้าจะต้องรีบหา<br>ทางออกโดยเร็ว                  |                  |   |    |            |
|                            | 22. รู้จักรอคอยในสิ่งที่มุ่งหวัง เมื่อยังไม่ถึง<br>เวลา                         |                  |   |    |            |
|                            | 23. ตั้งความปรารถนาในชีวิตในสิ่งที่เป็นไปได้                                    |                  |   |    |            |
|                            | 24. รู้จักและยอมรับ ความแตกต่างระหว่าง<br>บุคคล                                 |                  |   |    |            |
|                            | 25. รู้จักและเคารพในเหตุผลของตนเองและ<br>ผู้อื่น                                |                  |   |    |            |
|                            | 26. มีความภาคภูมิใจในส่วนตัวของตนเอง<br>และเห็นว่าตนมีค่า                       |                  |   |    |            |
|                            | 27. ไม่เข้าข้างตนเอง และพร้อมให้อภัยผู้อื่น                                     |                  |   |    |            |
|                            | 28. มองสิ่งต่าง ๆ ตรงกับที่คนส่วนใหญ่มอง<br>และเข้าใจ                           |                  |   |    |            |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย | รายการประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|----------------------------|---|------------------|---|----|------------|
|                            |   | +1               | 0 | -1 |            |
|                            | 29. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบวิพากษ์วิจารณ์และ<br>แสดงความคิดเห็น           |                  |   |    |            |
|                            | 30. ข้าพเจ้าเป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์                        |                  |   |    |            |
|                            | 31. ข้าพเจ้าชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้ เช่น<br>อ่านหนังสือต่าง ๆ      |                  |   |    |            |
|                            | 32. ข้าพเจ้ารู้สึกยึดมั่นต่อจารีตประเพณีและ<br>ความถูกต้องเป็นหลัก  |                  |   |    |            |
|                            | <b>3. ด้านความสามารถในการรับมือกับตนเองและผู้อื่น</b>               |                  |   |    |            |
|                            | 33. การมีทัศนคติที่เป็นบวก จะทำให้คน<br>ประสบผลสำเร็จ แทบจะทุกอย่าง |                  |   |    |            |
|                            | 34. รู้จักทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง                                   |                  |   |    |            |
|                            | 35. เคารพในสิทธิของผู้อื่น เช่นทรัพย์สิน<br>ส่วนรวมและส่วนบุคคล     |                  |   |    |            |
|                            | 37. เมื่อรู้สึกท้อ แต่ข้าพเจ้าจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ<br>คือไม่ถอย         |                  |   |    |            |
|                            | 38. ข้าพเจ้ามีบุคคลเป็นตัวอย่างในการดำเนิน<br>ชีวิตและการงาน        |                  |   |    |            |
|                            | 39. รู้จักแบ่งเวลาเรียน เวลาทำงาน และการ<br>พักผ่อนหย่อนใจ          |                  |   |    |            |
|                            | 40. การกระทำสิ่งต่างๆ ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจ<br>ทำเอง อย่างมีหวัง     |                  |   |    |            |
|                            | 41. ยอมรับขีดจำกัดในตัว แต่ก็คิดว่าจะ<br>พยายามลองทำเพื่อให้ดีขึ้น  |                  |   |    |            |
|                            | 42. วัฒนธรรมประเพณีสามารถหล่อหลอม<br>จิตใจคนได้                     |                  |   |    |            |
|                            | 43. ศาสนาทำให้ข้าพเจ้ามีความหวังและ<br>จรรโลงใจได้ยามท้อ            |                  |   |    |            |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย | รายการประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|----------------------------|---|------------------|---|----|------------|
|                            |   | +1               | 0 | -1 |            |
|                            | 44. ทาน เมตตา มีความจำเป็นสำหรับชีวิตทุกคน                              |                  |   |    |            |
|                            | 45. มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต                           |                  |   |    |            |
|                            | 46. วางตัวเหมาะสมกับวัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของตน                        |                  |   |    |            |
|                            | <b>4).ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น</b>                         |                  |   |    |            |
|                            | 47. มีการกระทำต่าง ๆ กับบุคคลอื่นเสมอต้นเสมอปลาย                        |                  |   |    |            |
|                            | 48. พุดกับบุคคลต่างๆ ตรงกับความรู้สึกรับของตนจริง ๆ เมื่อมีโอกาสเหมาะสม |                  |   |    |            |
|                            | 49. ถ้าข้าพเจ้าไม่ชอบใครข้าพเจ้าจะพุดถึงเรื่องราวที่ทำให้เขาไม่พอใจ     |                  |   |    |            |
|                            | 50. เมื่อคนอื่นทำอะไรไม่ถูกหรือไม่ยอมทำ ข้าพเจ้าจะใช้วิธีขู่            |                  |   |    |            |
|                            | 51. ข้าพเจ้าจะใช้วิธีประนีประนอมมากกว่าความรุนแรง                       |                  |   |    |            |
|                            | 52. ข้าพเจ้าเข้าใจว่าหากเราไม่ชอบให้ใครด่าคนอื่นก็จะไม่ชอบเช่นกัน       |                  |   |    |            |
|                            | 53. สามารถมีไมตรีกับบุคคลที่สูงวัยกว่า วัยเดียวกัน วัยอ่อนกว่า          |                  |   |    |            |
|                            | 54. ข้าพเจ้านิยมตามคำที่ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท”                      |                  |   |    |            |
|                            | 55. ยกย่องความดีของผู้อื่นด้วยความชื่นชม                                |                  |   |    |            |
|                            | 56. ในการดำเนินชีวิตประจำวันข้าพเจ้าพยายามเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น        |                  |   |    |            |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย | รายการประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|----------------------------|---|------------------|---|----|------------|
|                            |   | +1               | 0 | -1 |            |
|                            | 57. ข้าพเจ้าจะเจียบแทนการพูดรุนแรงเมื่อรู้สึกไม่พอใจ                    |                  |   |    |            |
|                            | 58. ข้าพเจ้าปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย                                |                  |   |    |            |
|                            | 59. ข้าพเจ้ารักและห่วงใยผู้อื่นอย่างจริงจังและปรารถนาให้ผู้อื่นได้ดี    |                  |   |    |            |
|                            | 60. ข้าพเจ้าชอบที่จะท้าทายผู้อื่นทุกวันแม้จะเป็นคำที่ซ้ำ ๆ เช่น สวัสดิ์ |                  |   |    |            |
|                            | 61. ข้าพเจ้ามักทำตัวสนุกสนานว่าเรริง และสร้างรอยยิ้มกับคนรอบข้าง        |                  |   |    |            |
|                            | 62. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่นในโอกาสที่เหมาะสม               |                  |   |    |            |
|                            | 63. ข้าพเจ้ารู้จักเป็นผู้ให้ในบางโอกาส                                  |                  |   |    |            |
|                            | 64. รู้จักเป็นผู้รับเมื่อมีโอกาสอันสมควร                                |                  |   |    |            |
|                            | 65. ยิ้มเยาะส่องใสกับบุคคลที่รู้จัก อันจะเป็นมิตรภาพที่ยืนยาว           |                  |   |    |            |
|                            | 66. การให้อภัยเป็นสิ่งที่ควรทำ กับบุคคลอื่น                             |                  |   |    |            |
|                            | 67. เมื่อผู้อื่นได้ดีข้าพเจ้าจะพลอยยินดีตามอย่างจริงจัง                 |                  |   |    |            |
|                            | 68. เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา ข้าพเจ้าจะฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ        |                  |   |    |            |
|                            | 69. ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าตามหลักสิทธิมนุษยชน              |                  |   |    |            |
|                            | 70. ข้าพเจ้ามองบุคคลอื่นในแง่ดี   |                  |   |    |            |

## ภาคผนวก ง ผลการประเมินคุณภาพของแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์โดยผู้เชี่ยวชาญ

## ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

| ข้อ | รายการประเมิน  | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |   |   | IOC  |
|-----|--|----------------------------|---|---|------|
|     |  | 1                          | 2 | 3 |      |
| 1.  | เพศ<br><input type="checkbox"/> หญิง<br><input type="checkbox"/> ชาย   | 1                          | 1 | 1 | 1.00 |
| 2.  | เกรดเฉลี่ยปัจจุบัน (GPA.)<br><input type="checkbox"/> 3.50 – 4.00<br><input type="checkbox"/> 3.00 – 3.49<br><input type="checkbox"/> 2.50 – 2.99<br><input type="checkbox"/> 2.00 – 2.49<br><input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 2.00 | 1                          | 1 | 1 | 1.00 |
| 3.  | การเรียนพิเศษ<br><input type="checkbox"/> เรียนพิเศษ<br><input type="checkbox"/> ไม่เรียนพิเศษ   | 1                          | 1 | 1 | 1.00 |

**ตอนที่ 2** ข้อความเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย   | รายการประเมิน  | ความคิดเห็นของ<br>ผู้เชี่ยวชาญ |   |      | IOC  |
|--|--|--------------------------------|---|------|------|
|  |  | 1                              | 2 | 3    |      |
| เพื่อศึกษาระดับ<br>วุฒิภาวะทาง<br>อารมณ์ของ<br>นักเรียนชั้น<br>มัธยมศึกษาปีที่<br>5 โรงเรียนสรรพ<br>วิทยาคม อำเภอ<br>แม่สอด จังหวัด<br>ตาก | <b>1) ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง</b>                               |                                |   |      |      |
|  | 1. ข้าพเจ้ามักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำ<br>พูดและคิด                      | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 2. ข้าพเจ้าคิดใคร่ครวญเองและตัดสินใจด้วย<br>ตนเอง                          | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 3. ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตัดสินใจอะไร จะต้อง<br>สำรวจความพอใจไม่พอใจของตน       | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 4. ข้าพเจ้าใช้การพูดระบายให้ผู้อื่นรับฟัง                                  | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 5. ขณะที่ข้าพเจ้าโกรธจะใช้เวลาเป็นเครื่อง<br>ระงับความโกรธนั้น             | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 6. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี   | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 7. ข้าพเจ้าชอบใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์                                    | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 8. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคล้อยตามคนอื่นบ้าง<br>ในบางขณะ                         | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 9. ข้าพเจ้ากล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับ<br>จุดอ่อนของตน                      | 1                              | 1 | 0    | 0.67 |
|  | 10. ข้าพเจ้ารู้จัดปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์<br>ของชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 11. มีความอดทนและวางเฉยต่อเหตุการณ์ที่<br>เปลี่ยนแปลงไม่ได้                | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 12. ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับบุคคลอื่นที่ไม่<br>เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์          | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
|  | 13. เมื่อข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะไม่แสดง<br>เป็นพฤติกรรมออกมา            | 1                              | 1 | 1    | 1.00 |
| 14. บางครั้งข้าพเจ้าสามารถจะสร้างอารมณ์  | 1  | 1                              | 1 | 1.00 |      |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย                      | รายการประเมิน   | ความคิดเห็นของ<br>ผู้เชี่ยวชาญ |   |   | IOC  |
|---|---|--------------------------------|---|---|------|
|   |   | 1                              | 2 | 3 |      |
|   | 15. เวลา รู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ<br>ข้าพเจ้าก็จะรู้สึกอย่างที่ข้าพเจ้าเป็น | 0                              | 1 | 1 | 0.67 |
|   | 16. วางแผนเมื่อมีบุคคลมาแสดงความไม่<br>พอใจข้าพเจ้า                             | 1                              | 1 | 0 | 0.67 |
|   | 17. ข้าพเจ้ารับรู้ว่าเป็นปัจจุบัน อดีตและ<br>อนาคตได้ดี                         | 1                              | 1 | 0 | 0.67 |
| <b>2. ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง</b> |   |                                |   |   |      |
|   | 18. การกระทำสิ่งต่าง ๆ มักจะฟังความ<br>ความคิดเห็นของผู้อื่นก่อน                | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 19. เมื่อทำผิดจะชี้แจงและขอโทษแทนที่จะทำ<br>ไม่รับรู้                           | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 20. ยินดีรับฟังบุคคลอื่นวิพากษ์วิจารณ์การ<br>กระทำของตน                         | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 21. เมื่อรู้สึกโกรธไม่พอใจข้าพเจ้าจะต้องรีบหา<br>ทางออกโดยเร็ว                  | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 22. รู้จักรอคอยในสิ่งที่มุ่งหวัง เมื่อยังไม่ถึง<br>เวลา                         | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 23. ตั้งความปรารถนาในชีวิตในสิ่งที่เป็นไปได้                                    | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 24. รู้จักและยอมรับ ความแตกต่างระหว่าง<br>บุคคล                                 | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 25. รู้จักและเคารพในเหตุผลของตนเองและ<br>ผู้อื่น                                | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 26. มีความภาคภูมิใจในส่วนตัวของตนเอง<br>และเห็นว่าตนมีค่า                       | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 27. ไม่เข้าข้างตนเอง และพร้อมให้อภัยผู้อื่น                                     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|   | 28. มองสิ่งต่าง ๆ ตรงกับที่คนส่วนใหญ่   | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |



| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย                               | รายการประเมิน   | ความคิดเห็นของ<br>ผู้เชี่ยวชาญ |   |   | IOC  |
|--|---|--------------------------------|---|---|------|
|  |   | 1                              | 2 | 3 |      |
|  | 29. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบอภิพากษ์วิจารณ์และ<br>แสดงความคิดเห็น          | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 30. ข้าพเจ้าเป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์                        | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 31. ข้าพเจ้าชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้ เช่น<br>อ่านหนังสือต่าง ๆ      | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 32. ข้าพเจ้ารู้สึกยึดมั่นต่อจารีตประเพณีและ<br>ความถูกต้องเป็นหลัก  | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
| <b>3. ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น</b> |   |                                |   |   |      |
|  | 33. การมีทัศนคติที่เป็นบวก จะทำให้คน<br>ประสบผลสำเร็จ แทบจะทุกอย่าง | 1                              | 1 | 0 | 0.67 |
|  | 34. รู้จักทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง                                   | 1                              | 1 | 0 | 0.67 |
|  | 35. เคารพในสิทธิของผู้อื่น เช่นทรัพย์สิน<br>ส่วนรวมและส่วนบุคคล     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 37. เมื่อรู้สึกท้อ แต่ข้าพเจ้าจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ<br>คือไม่ถอย         | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 38. ข้าพเจ้ามีบุคคลเป็นตัวอย่างในการดำเนิน<br>ชีวิตและการทำงาน      | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 39. รู้จักแบ่งเวลาเรียน เวลาทำงาน และการ<br>พักผ่อนหย่อนใจ          | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 40. การกระทำสิ่งต่างๆ ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจ<br>ทำเอง อย่างมีหวัง     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 41. ยอมรับขีดจำกัดในตัว แต่ก็คิดว่าจะ<br>พยายามลองทำเพื่อให้ดีขึ้น  | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|  | 42. วัฒนธรรมประเพณีสามารถหล่อหลอม<br>จิตใจคนได้                     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย | รายการประเมิน  | ความคิดเห็นของ<br>ผู้เชี่ยวชาญ |   |   | IOC  |
|----------------------------|--|--------------------------------|---|---|------|
|                            |  | 1                              | 2 | 3 |      |
|                            | 43. ศาสนาทำให้ข้าพเจ้ามีความหวังและ<br>จรรโลงใจได้ยามท้อ                 | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 44. ทาน เมตตา มีความจำเป็นสำหรับชีวิตทุก<br>คน                           | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 45. มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นหลักในการ<br>ดำเนินชีวิต                        | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 46. วางตัวเหมาะสมกับวัย รวมทั้งบทบาท<br>หน้าที่ของตน                     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | <b>4.ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น</b>                           |                                |   |   |      |
|                            | 47. มีการกระทำต่าง ๆ กับบุคคลอื่นเสมอต้น<br>เสมอปลาย                     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 48. พุดกับบุคคลต่างๆ ตรงกับความรู้สึกของ<br>ตนจริง ๆ เมื่อมีโอกาสเหมาะสม | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 49. ถ้าข้าพเจ้าไม่ชอบใครข้าพเจ้าจะพุดถึง<br>เรื่องราวที่ทำให้เขาไม่พอใจ  | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 50. เมื่อคนอื่นทำอะไรไม่ถูกหรือไม่ยอมทำ<br>ข้าพเจ้าจะใช้วิธีขู่          | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 51. ข้าพเจ้าจะใช้วิธีประนีประนอมมากกว่า<br>ความรุนแรง                    | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 52. ข้าพเจ้าเข้าใจว่าหากเราไม่ชอบให้ใครตำ<br>คนอื่นก็จะไม่ชอบเช่นกัน     | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 53. สามารถมีไมตรีกับบุคคลที่สูงวัยกว่า วัย<br>เดียวกัน วัยอ่อนกว่า       | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 54. ข้าพเจ้านิยมตามคำที่ว่า “ปากเป็นเอก<br>เลขเป็นโท”                    | 1                              | 0 | 1 | 0.67 |

| จุดมุ่งหมาย<br>ของการวิจัย | รายการประเมิน  | ความคิดเห็นของ<br>ผู้เชี่ยวชาญ |   |   | IOC  |
|----------------------------|--|--------------------------------|---|---|------|
|                            |  | 1                              | 2 | 3 |      |
|                            | 55. ยกย่องความดีของผู้อื่นด้วยความชื่นชม                               | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 56. ในการดำเนินชีวิตประจำวันข้าพเจ้าพยายามเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น       | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 57. ข้าพเจ้าจะเจียบแทนการพูดรุนแรงเมื่อรู้สึกไม่พอใจ                   | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 58. ข้าพเจ้าปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย                               | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 59. ข้าพเจ้ารักและห่วงใยผู้อื่นอย่างจริงจังและปรารถนาให้ผู้อื่นได้ดี   | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 60. ข้าพเจ้าชอบที่จะทักทายผู้อื่นทุกวันแม้จะเป็นคำที่ซ้ำ ๆ เช่น สวัสดี | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 61. ข้าพเจ้ามักทำตัวสนุกสนานร่าเริง และสร้างรอยยิ้มกับคนรอบข้าง        | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 62. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่นในโอกาสที่เหมาะสม              | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 63. ข้าพเจ้ารู้จักเป็นผู้ให้ในบางโอกาส                                 | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 64. รู้จักเป็นผู้รับเมื่อมีโอกาสอันสมควร                               | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 65. ยิ้มย่องส่องใสกับบุคคลที่รู้จัก อันจะเป็นมิตรภาพที่ยืนยาว          | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 66. การให้อภัยเป็นสิ่งที่ควรทำ กับบุคคลอื่น                            | 1                              | 0 | 1 | 0.67 |
|                            | 67. เมื่อผู้อื่นได้ดีข้าพเจ้าจะพลอยยินดีตามอย่างจริงจัง                | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 68. เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา ข้าพเจ้าจะฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ       | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 69. ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าตามหลักสิทธิมนุษยชน             | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |
|                            | 70. ข้าพเจ้ามองบุคคลอื่นในแง่ดี  | 1                              | 1 | 1 | 1.00 |

เอากอก