

ภาคผนวก

ภาคผนวก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. ดร.วีระ พังรัก | อุปสังฆราช มณฑลจันทบุรี |
| 2. รองศาสตราจารย์นันทิกา เข้มสรวล | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว |
| 3. นพ.อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ | จิตแพทย์ประจำแผนกจิตเวชเด็ก |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ที่ ศธ 0528.03/1-175

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
จ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๕ ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์นันทิกา เข้มสรวล
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมะลิวรรณ เขียวทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-1578-6449)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/๐3๕๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

31 มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านสวนจันทบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมะลิวรรณ เขียงทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันในอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2548 ถึงวันที่ 30 มีนาคม 2548 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-1578-6449)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม น่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ ๐๕๒๔.๐๓/๒๓/๓๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.วีระ พงษ์รักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่ายวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวมะลิวรรณ เขียงทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณา
แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๕๗๘-๖๔๔๕)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๗/๓๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวมะลิวรรณ เขียงทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณา
แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๕๖๘-๖๔๔๕)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๔๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจศักยภาพของตนเอง รวมไปถึงก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถที่มีของตนเองในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตนกำหนดได้

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ปฐมนิเทศ

ส่วนที่ 2 การทำกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีทั้งหมด 8 ครั้ง

ส่วนที่ 3 ปิณิชนิเทศ

ระยะเวลาที่อบรม จัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจระเบียบ วิธีการ และวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น
3. เพื่อเตรียมความพร้อมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง

สามารถของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. ให้นักเรียนจัดเก้าอี้เป็นวงกลม จากนั้นให้นักเรียนคนที่ 1 เริ่มแนะนำชื่อตนเองพร้อมทั้งบอกลักษณะนิสัยของตนเองให้เพื่อนทุกคนฟัง เมื่อถึงนักเรียนคนที่ 2 ก็ต้องทวนชื่อเพื่อนคนที่ 1 พร้อมทั้งบอกลักษณะนิสัยของเพื่อนคนดังกล่าว แล้วจึงค่อยบอกชื่อพร้อมทั้งลักษณะนิสัยของตนเองให้เพื่อนฟัง ให้นักเรียนคนต่อไปทวนชื่อเพื่อนเรียงตามลำดับ พร้อมทั้งบอกชื่อตนเอง จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย
3. จากนั้นให้นักเรียนคนที่ 1 เริ่มทวนชื่อเพื่อนวนกลับจากคนสุดท้ายของกลุ่มจนมาถึงตนเองอีกครั้ง
4. ผู้วิจัยสรุปผลของการทำกิจกรรมครั้งนี้ พร้อมทั้งทำข้อตกลงกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน ถึงกฎ ระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และให้ข้อมูลแก่นักเรียนถึงคุณประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ และครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนทุกคน และลักษณะความสนิทสนมที่เกิดขึ้นภายหลังการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของนักเรียน รวมทั้งได้ทบทวนและใคร่ครวญวิธีการแก้ไขปัญหาในอดีตของนักเรียนแต่ละคน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ 1. กระดาษคนละ 1 แผ่น
2. ปากกาหรือดินสอคนละ 1 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษและปากกาให้นักเรียนทุกคน จากนั้นให้นักเรียนเขียนกราฟชีวิตของตนเองลงในกระดาษ บอกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตต่างๆ ที่ผ่านมามีนักเรียนรวมทั้งวิธีเผชิญหน้ากับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ของนักเรียน

2. นักเรียนทุกคนผลัดกันพูดถึงกราฟชีวิตของตนเอง

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายกราฟชีวิตที่ได้ทำไป พร้อมทั้งสรุปข้อคิดที่ได้จากการ

ทำกิจกรรมครั้งนี้

การประเมินผล

1. จากการสังเกตกราฟชีวิตของนักเรียนแต่ละคน รวมไปถึงการควบคุมสถานการณ์และการเผชิญกับปัญหาของนักเรียนแต่ละบุคคล

2. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และการร่วมอภิปรายผลของนักเรียน

ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถควบคุมสถานการณ์ และสามารถเปรียบเทียบผลของการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเผชิญปัญหาและการควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ ใบงานเรื่อง “ทำยังไงดี”

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คนแล้วแจกใบงานเรื่อง “ทำยังไงดี” ให้กับแต่ละกลุ่ม ร่วมกันหาวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม พร้อมทั้งช่วยกันอภิปรายผลของการควบคุมสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วออกมานำเสนอให้เพื่อน ๆ รับฟัง
2. หลังจากนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มนำเสนอจบแล้ว ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันถึงแนวทางในการควบคุมสถานการณ์ของแต่ละกลุ่ม
3. ผู้วิจัยพูดชักจูงเพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลในการที่จะควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรม และการอภิปรายผล ของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงานเรื่อง “ทำยังไงดี”

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเรื่องต่อไปนี้ แล้วร่วมกันอภิปรายหาวิธีแก้ไขสถานการณ์ที่กำหนดให้ พร้อมทั้งให้เหตุผล

โบได้รับมอบหมายให้ไปรับน้องที่โรงเรียนเขื่อนนี้ แต่เมื่อถึงเวลาเลิกเรียนครูประจำชั้นก็เกิดเรียกประชุมนักเรียนทุกคนในห้องควน เพื่อซักซ้อมงานตลอดกระทางที่จะจัดขึ้นในวันมะรืนนี้ ทำให้โบกระวนกระวายใจมาก เพราะต้องไปรับน้องสาวที่โรงเรียนซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทางไปถึง 30 นาที ส่วนเรื่องที่ครูประจำชั้นเรียกประชุมโบก็จำเป็นต้องอยู่ด้วย เพราะโบเป็นหัวหน้าห้อง เพื่อน ๆ ช่วยโบคิดหนอยสิดะ ว่าโบควรจะทำอย่างไรดี

หลังจากอ่านเรื่องข้างบนจบแล้ว ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

หากนักเรียนเป็นโบ นักเรียนจะมีวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร (บอกมาอย่างน้อย 2 วิธี) พร้อมทั้งให้เหตุผล

Paragraph 1

ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์หาวิธีการแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างเหตุการณ์จากน.ส.พ.หรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงผลเสียของการใช้วิธีในการเผชิญและแก้ไขปัญหาคือคิด ๆ เช่น นักศึกษามหาวิทยาลัยชื่อดังตัดสินใจกระโดดตึกตาย หลังจากทราบผลการเรียนออกมาไม่เป็นไปอย่างที่คาดคิด เป็นต้น
2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าเหตุใดจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนั้น สาเหตุเกิดจากอะไร และจะมีวิธีป้องกันอย่างไร
3. หลังจากนักเรียนอภิปรายเหตุการณ์จากน.ส.พ. ที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม สร้างสถานการณ์จำลองที่เป็นปัญหาและอุปสรรคขึ้นมา พร้อมทั้งหาวิธีการในการแก้ไขปัญหา แล้วออกมาแสดงให้เพื่อน ๆ ชม
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสถานการณ์จำลองที่นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดง รวมทั้งให้ข้อคิดในการฝึกควบคุมสถานการณ์

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมและสถานการณ์จำลองรวมไปถึงวิธีการแก้ไขปัญหานักเรียนที่แต่ละกลุ่มแสดง
2. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความพยายามในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนร่วมกันจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของส่วนรวมที่เกิดขึ้น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ ใบงานเรื่อง “ร่วมด้วย ช่วยกัน”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “ร่วมด้วย ช่วยกัน” ให้กับนักเรียนทุกคน จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงสถานการณ์จำลองตามที่ได้อบรมมา
2. ผู้วิจัยพูดชักจูงเพื่อให้เกิดความสามัคคีร่วมใจในการช่วยกันแก้ไขปัญหาของส่วนรวมที่เกิดขึ้น

การประเมินผล

การสังเกตการให้ความร่วมมือในการแสดงสถานการณ์จำลอง และการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ใบงานเรื่อง “ร่วมด้วย ช่วยกัน”

ให้นักเรียนจินตนาการว่าตอนนี้ทุกคนกำลังจะไปล่องเรือ ซึ่งเป็นเรือประมงลำไม่ใหญ่นัก ทุกคนอยู่ในเรือลำนี้ หลังจากเรือแล่นออกไปในทะเลสักระยะหนึ่ง ก็เกิดพายุคลื่นลมกระหน่ำในทะเล ทำให้เรือแตก และทุกคนถูกพัดมาติดยังเกาะร้างแห่งหนึ่ง ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันหาวิธีดำรงชีพอยู่บนเกาะร้างนี้ โดยมีเพียงอุปกรณ์ที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้

1. มีคปลายแหลม
2. ค้อน
3. ไม้แขวนเสื้อ
4. เข็มกลัด
5. เชือก
6. กล้องโฟม

ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกอุปกรณ์ที่กำหนดให้ข้างต้นคนละ 1 อย่าง หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนช่วยกันหาวิธีการแก้ไขปัญหามและอุปสรรคที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1. นักเรียนจะมีวิธีในการทำอาหารอย่างไร
2. นักเรียนจะสร้างบ้านพักอย่างไร
3. นักเรียนจะมีวิธีในการป้องกันภัยจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นบนเกาะได้อย่างไร

ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดพร้อมทั้งให้แต่ละคนบอกประโยชน์ของอุปกรณ์ที่ได้เลือกไปนั้น ว่าจะมีส่วนช่วยเหลือกลุ่มเพื่อนที่ติดเกาะนี้ได้อย่างไร

ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความพยายามในการแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักร่วมกันแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ ใบงานเรื่อง “เด็กมีปัญหา”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “เด็กมีปัญหา” ให้กับนักเรียนทุกคน หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนแสดงสถานการณ์จำลองที่กำหนด พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้ว รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงสังเกตลักษณะวิธีการแก้ไขปัญหาของนักเรียนแต่ละคน

ใบงานเรื่อง “เด็กมีปัญหา”

ให้นักเรียนแสดงสถานการณ์จำลองดังต่อไปนี้

ภายในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง มีอาจารย์สอนวิชาคณิตศาสตร์ท่านหนึ่งชื่อว่า ครูไหว ซึ่งเป็นอาจารย์ที่เด็กนักเรียนทุกคนมักจะหวาดกลัวเป็นอย่างมาก เพราะครูไหวเป็นครูที่เข้มงวดและเจ้าระเบียบ หากใครไม่ตั้งใจเรียนหรือไม่ทำการบ้านมาส่ง ครูไหวจะมีวิธีการทำโทษต่าง ๆ ให้นักเรียนหลายจำ นักเรียนทุกคนที่ได้เรียนกับครูไหวต่างก็พยายามตั้งใจเรียนเพื่อที่จะไม่ต้องถูกทำโทษ จะมีก็เพียงแต่หน้อย ซึ่งชอบแอบกินขนมในห้องเรียน และมักไม่ทำการบ้านมาส่งเป็นประจำ แม้ว่าเพื่อนของหน้อยจะพยายามดักเตือนหน้อยเพียงใด ก็ไม่เป็นผล หน้อยมักจะถูกครูไหวตำหนิและทำโทษอยู่บ่อย ๆ แต่หน้อยก็ไม่เคยหลายจำ จนเป็นที่อึดหนาระอาใจทั้งครูไหวและอาจารย์ทุก ๆ คน เมื่อถึงเวลาสอบหน้อยก็สอบไม่ผ่านต้องสอบซ่อมเป็นประจำ จนสร้างความหนักใจให้กับทั้งพ่อแม่ และครูอาจารย์

จะมีวิธีใดที่จะทำให้หน้อยหันมาตั้งใจเรียนได้บ้าง ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น และร่วมกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนมีบทบาทดังต่อไปนี้

พ่อและแม่ของหน้อย

ครูไหว

เพื่อนของหน้อย(นิกและเบิร์ต)

หน้อย

เมื่อนักเรียนทุกคนแบ่งบทบาทกันแล้ว ให้หาวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในฐานะและบทบาทที่ได้มอบหมายให้แล้วออกมาแสดงวิธีแก้ไขปัญหตามบทบาทที่ตนได้รับ

ครั้งที่ 7

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักจุดดี และจุดบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งร่วมกันสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ แบบทดสอบองค์ประกอบบุคลิกภาพ (ความมั่นคงทางอารมณ์)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอ่านแบบทดสอบองค์ประกอบบุคลิกภาพ ทั้ง 30 ข้อ แล้วให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในกระดาษของตนเอง หลังจากนั้นนับคะแนนจากกระดาษคำตอบของตนเอง
2. ผู้วิจัยอ่านการประเมินผลความมั่นคงทางอารมณ์ให้นักเรียนทุกคนฟัง รวมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนแต่ละคนคิดวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของตนหลังจากที่ได้ทำแบบทดสอบแล้ว ว่าตรงกับลักษณะนิสัยที่แท้จริงของนักเรียนแต่ละคนหรือไม่ อย่างไร
3. กระตุ้นให้ทุกคนมองหาจุดดี และจุดบกพร่องของลักษณะนิสัยของตน รวมไปถึงหาวิธีการปรับปรุงจุดบกพร่องของตนเอง
4. ผู้วิจัยพูดชักชวนให้นักเรียนแต่ละคนมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน ในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของตนเอง

การประเมินผล

1. จากการตอบแบบทดสอบของนักเรียนแต่ละคน
2. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม

แบบทดสอบองค์ประกอบบุคลิกภาพ (ความมั่นคงทางอารมณ์)

1. เท่าที่คุณรู้คุณเคยเดินละเมอหรือไม่
 - ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
2. คุณเคยลาป่วย มากกว่าที่คนส่วนใหญ่เขาทำหรือไม่
 - ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
3. คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกขัดจังหวะในเวลาเรียน
 - ก. รู้สึกสับสน
 - ข. ไม่รู้สึกสับสน
4. คุณออกกำลังกายอย่างไร
 - ก. ออกกำลังกายหนักทุกวัน
 - ข. ไม่ได้ออกกำลังกายหนักทุกวัน
5. ครั้งสุดท้ายที่คุณเริ่มฝึกทักษะฝีมือเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
 - ก. คุณรู้สึกไม่มั่นใจ
 - ข. คุณรู้สึกมั่นใจ
6. เมื่อมีเรื่องกวนโทสะเล็กน้อย คุณแสดงออกอย่างไร
 - ก. โมโห
 - ข. ไม่โมโห
7. คุณเคยทุกข์ใจอยู่เป็นชั่วโมง ๆ หรือไม่ หลังจากตกอยู่ในสภาพที่คุณรู้สึกวุ่นวาย
 - ก. เป็น
 - ข. ไม่เป็น
8. คนส่วนใหญ่ที่เขารู้จักคุณ เขาเห็นว่าคุณเป็นคนอย่างไร
 - ก. คนใจน้อย
 - ข. ไม่เป็นคนใจน้อย
9. สภาพการณ์อันกลับของคุณเป็นอย่างไร
 - ก. คุณมักหลับยากและหลับไม่ดี
 - ข. คุณมักหลับง่ายและหลับได้ดี

10. คนส่วนใหญ่ เขาเห็นว่าคุณเป็นคนแบบไหน
- ก. คนขี้อาย
 - ข. ไม่เป็นคนขี้อาย
11. ถ้าเพื่อนไม่ทักทาย คุณจะรู้สึกอย่างไร
- ก. ไม่สบายใจมาก ๆ
 - ข. ไม่รู้สึกอะไร
12. คุณเคยรู้สึกมีความสุข หรือเศร้าหมองโดยไม่มีสาเหตุจริงจังหรือไม่
- ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
13. คุณมักจะฝันกลางวัน ขณะที่คุณเรียนบ้างหรือไม่
- ก. ฝันบ่อย ๆ
 - ข. ไม่บ่อย
14. คุณจำฝันร้ายที่เกิดขึ้นในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาได้หรือไม่
- ก. จำได้
 - ข. จำไม่ได้
15. คุณกลัวความสูง ลิฟต์ อุโมงค์ หือการออกนอกตัวอาคารหรือไม่
- ก. กลัว
 - ข. ไม่กลัว
16. ในยามฉุกเฉิน คุณจะเป็นอย่างไร
- ก. ไม่สงบ-ไม่มีสมรรถภาพ
 - ข. สงบ-มีสมรรถภาพ
17. ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันหลาย ๆ อย่าง คุณเชื่อว่าตัวคุณเองเป็นคนเจ้าอารมณ์หรือไม่
- ก. เป็นคนเจ้าอารมณ์
 - ข. ไม่เป็น
18. คุณกังวลกับสุขภาพของคุณอยู่เสมอหรือไม่
- ก. กังวล
 - ข. ไม่กังวล
19. คุณจำได้หรือไม่ว่า เมื่อปีที่แล้วคุณเคยทำให้คนอื่นโกรธ
- ก. จำได้
 - ข. จำไม่ได้

20. คุณมีเหงื่อออกมาก โดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่
- ก. ใช่
 - ข. ไม่ใช่
21. ในช่วง 3 เดือนที่แล้ว คุณเคยใจลอยขณะเรียนหรือไม่
- ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
22. คุณเคยพบคนที่คุณคิดว่าไม่เป็นมิตรกับคุณเลยในช่วงปีที่ผ่านมา มีถึง 3 คนหรือไม่
- ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
23. คุณเคยรู้สึกอึดอัด เมื่อไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่
- ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
24. ปกติ คุณอดทนต่อความคิดเพื่อฝันของคนอื่นได้หรือไม่
- ก. ทนไม่ได้
 - ข. ทนได้
25. เคยมีสถานการณ์ประจำวันที่ทำให้คุณรู้สึกอายตนเองมากหรือไม่
- ก. เคยมี
 - ข. ไม่เคยมี
26. คุณรู้สึกไม่ค่อยมีความสุขบ่อยๆ หรือไม่
- ก. ใช่
 - ข. ไม่ใช่
27. ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา คุณเคยมีอาการท้องเดินหรือไม่
- ก. เคย
 - ข. ไม่เคย
28. คุณมักเชื่อมั่นในตนเองเสมอ
- ก. ไม่ใช่
 - ข. ใช่
29. คุณมีเหตุผลพอที่จะเชื่อว่า คุณไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เหมือนคนอื่นๆ หรือไม่
- ก. ใช่

ข. ไม่ใช่

30. คุณเคยใช้ยาแอสไพริน ยาแก้ไอ ยานอนหลับ ยากระตุ้น ยาแก้ลมประสาท หรือยาชนิดอื่น ๆ มากกว่า 1 ครั้ง ในรอบ 1 เดือนหรือไม่

ก. ใช่

ข. ไม่ใช่

การประเมินผล

ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability)

จำนวน ก	จำนวน ข	ลักษณะนิสัย
0-1	30-29	มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย
2-3	28-27	ไม่ตกอกตกใจ
4-5	26-25	ไม่หุนหันพลันแล่น
6-7	24-23	มีอารมณ์สงบเยือก
8-9	22-21	มีสติ
10-12	20-18	มีความหนักแน่น
13-16	17-14	มีอารมณ์เกณฑ์กลาง ๆ
17-19	13-11	มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
20-21	10-9	ถูกชักชวนได้ง่าย
22-23	8-7	เป็นคนเจ้าอารมณ์
24-25	4-3	เป็นคนใจน้อยเกินไป
28-29	2-1	เป็นคนขี้วิตกกังวล
30	0	ประสาท

หมายเหตุ แบบทดสอบฉบับนี้ของ ดร.วิกเตอร์ ซีรีเบรียคอฟ (Victor Serebriakoff)
แปลโดย ดร.กวี ศรีเวศร

ครั้งที่ 8

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหของผู้อื่น แล้วอาจนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ วิกิทัศน์

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวิกิทัศน์ที่เกี่ยวกับบุคคลที่สามารถอดทนต่อปัญหาและฝ่าฟันกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้จนกระทั่งประสบความสำเร็จ
2. หลังจากชมวิกิทัศน์จบแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปเรื่องราวและปัญหาของบุคคลที่ได้ชมไป พร้อมทั้งเปรียบเทียบข้อเหมือนและข้อแตกต่างของตนเองกับบุคคลในวิกิทัศน์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคของตนเอง และยังเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ของนักเรียน
3. ผู้วิจัยพุดชักจูงให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับการเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และความสนใจในการตอบคำถามของนักเรียน

ครั้งที่ 9

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายและคาดการณ์เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งหาวิธีในการเผชิญกับปัญหาและฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสดำรง และวิเคราะห์ตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้เกิดพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ กว่าจะไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ 1. กระดาษคนละ 1 แผ่น
2. ปากกาหรือดินสอคนละ 1 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษและปากกาให้นักเรียนแต่ละคน
2. ให้นักเรียนเขียนขึ้นบันไดสู่ความสำเร็จ โดยให้กำหนดเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้ในอนาคต และระบุอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างหนทางที่จะไปสู่เป้าหมายเป็นขั้นบันได
3. นักเรียนแต่ละคนบรรยายถึงขั้นบันไดสู่ความสำเร็จของตนเองให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการวางแผนเป้าหมายและการมองอุปสรรคในชีวิตของนักเรียนแต่ละคน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 10

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอย่างไร
2. เพื่อให้นักเรียนร่วมกันทบทวนและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมที่ผ่านมา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันทบทวนและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้
3. ผู้วิจัยพูดกระตุ้นและชักจูงให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

การประเมินผล

1. จดบันทึกจากการบอกเล่าความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสอบถาม

งานวิจัย เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีต่อความสามารถ
ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่กำหนดให้นักเรียนตอบตามความคิดเห็น
หรือความรู้สึกของนักเรียน เนื่องจากแบบสอบถามนี้ ไม่ใช่แบบทดสอบ จึงไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือ
ผิด
2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนให้มากที่สุด
ที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ที่จะสามารถนำไปใช้วิเคราะห์ในการ
ทำงานวิจัยให้เกิดประโยชน์สูงสุดทางวิชาการ และแบบสอบถามนี้จะไม่นำไปเปิดเผยแต่ประการใด
3. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ
 - ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์
 - ด้านที่ 2 ด้านการพยายามแก้ไขปัญา
 - ด้านที่ 3 ด้านการมองโลกในแง่ดี
 - ด้านที่ 4 ด้านการอดทน

นางสาวมะลิวรรณ เชียงทอง
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ ช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นหรือพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

น้อยที่สุด	หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเอง
น้อย	หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นมีบางส่วนตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเอง
ปานกลาง	หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเอง ปานกลาง หรือเฉย ๆ กับข้อความนั้น
มาก	หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นส่วนมากตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเอง
มากที่สุด	หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเอง มากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. นักเรียนรู้สึกโกรธเมื่อเพื่อนตะโกนด่านักเรียน		✓			
00. นักเรียนรู้สึกน้อยใจเมื่อเพื่อนไม่คุยด้วย					✓

หมายเหตุ	0.	หมายความว่า	แสดงว่านักเรียนรู้สึกโกรธมากเมื่อเพื่อนตะโกนด่านักเรียนแต่อาจมีบางครั้งไม่รู้สึกโกรธ
	00.	หมายความว่า	แสดงว่านักเรียนไม่เคยรู้สึกน้อยใจเลยเมื่อเพื่อนไม่คุยด้วยหรืออาจเคยน้อยใจบ้าง 1 ครั้งในชีวิต

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่เป็นเหตุการณ์ต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าถ้านักเรียนได้พบเจอกับเหตุการณ์นั้น ๆ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมากน้อยในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างช่องใดช่องหนึ่งตามระดับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อเพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิด นักเรียนสามารถระงับความผิดหวังและยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเหมือนเดิม					
2	เมื่อเพื่อนสนิทของนักเรียนรู้สึกเศร้า มีปัญหานักเรียนมักเป็นคนที่จะช่วยเพื่อนแก้ปัญหานั้น					
3	เมื่อนักเรียนมีปัญหาเรื่องการใช้จ่าย นักเรียนจะใช้จ่ายอย่างประหยัดและหาวิธีหารายได้พิเศษเพิ่ม					
4	เมื่อนักเรียนไปไม่ทันรถที่จองไว้ในการเดินทาง นักเรียนสามารถหาวิธีการเดินทางวิธีอื่นได้					
5	เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกให้ทำงานในตำแหน่งสำคัญ นักเรียนจะสามารถควบคุมการทำงานของตนได้					
6	เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาด ล้มเหลว นักเรียนสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ทันที					
7	เมื่อนักเรียนได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนในการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะสามารถทำได้					
8	เมื่อรู้สึกว่าคุณภาพไม่ดี นักเรียนจะดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					
9	เมื่อเพื่อนๆ ไม่ยอมให้นักเรียนทำงานกลุ่มด้วย นักเรียนสามารถควบคุมตนเองและทำงานต่อไปได้					
10	เมื่อนักเรียนไม่ได้เข้าร่วมงานสำคัญของโรงเรียน นักเรียนต้องหาวิธีเข้าร่วมงานให้ได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	เมื่อเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน นักเรียนสามารถหาวิธีการอื่น ๆ เพื่อให้งานดำเนินต่อไปได้					
2	เมื่อนักเรียนโดนตัดค่าใช้จ่ายจากพ่อแม่ เพราะทำผิด นักเรียนคิดว่าเพราะท่านหวังดีจึงปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น					
3	เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้					
4	เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาด ล้มเหลว นักเรียนสามารถแก้ไขได้					
5	เมื่อครูไม่ได้เสนอชื่อของนักเรียนในการร่วมงานของโรงเรียน นักเรียนจะหาข้อบกพร่องของตนเองและปรับปรุงตัวใหม่					
6	เมื่อเพื่อนของนักเรียนไม่มาตามที่นัดหมายว่าจะทำงานร่วมกันนักเรียนสามารถระงับความไม่พอใจและดำเนินงานต่อไปได้					
7	เมื่อพบว่าสุขภาพของนักเรียนไม่ดีเลย นักเรียนจะดูแลตนเองและไปพบแพทย์ทันที					
8	เมื่อนักเรียนทำงานไม่ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ นักเรียนจะตั้งใจมากขึ้น จนกว่างานจะสำเร็จ					
9	เมื่อนักเรียนได้รับการต่อต้านจากเพื่อน นักเรียนสามารถรับได้และแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น					
10	เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการคัดเลือกให้ทำงานสำคัญนักเรียนจะปรับตัวให้ดีขึ้นเพื่องานต่อไปจะได้รับเลือกบ้าง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อต้องย้ายโรงเรียนไปเรียนที่ใหม่ นักเรียนคิดว่าสามารถหาเพื่อนใหม่ได้					
2	เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายงานเพิ่มขึ้น นักเรียนคิดว่าเป็นโอกาสและสามารถทำให้เสร็จเรียบร้อยได้					
3	เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการมอบหมายให้ทำงานสำคัญ นักเรียนจะหาข้อบกพร่องของตนเองและหาวิธีแก้ไข					
4	เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนตำหนิ นักเรียนคิดว่าไม่เป็นไร ครั้งต่อไปจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
5	เมื่อนักเรียนไม่ได้รับของขวัญในวันเกิด นักเรียนสามารถระงับความเสียใจและคาดว่าปีต่อไปคงจะได้รับ					
6	เพื่อนไม่เคยโทรศัพท์หานักเรียนเลย นักเรียนคิดว่าเพื่อนคงมีธุระสำคัญและพยายามโทรหาเพื่อนมากขึ้น					
7	นักเรียนถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่น ๆ นักเรียนคิดว่าอาจจะเป็นความเข้าใจผิดของผู้ตำหนิและพร้อมอธิบายให้เข้าใจกันได้					
8	นักเรียนรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี ถ้าได้รับเลือกให้เป็นประธานนักเรียน แม้ว่าจะต้องทำงานหนักขึ้น					
9	นักเรียนคิดว่าอาจมีความคิดเห็นอื่นที่ดีกว่า เมื่อเพื่อนไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อนักเรียนต้องแยกกับเพื่อนสนิท นักเรียนคิดว่าไม่เป็นไร ไม่นานคงจะได้เจอกันอีก					
2	เมื่อนักเรียนได้รับคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ นักเรียนจะรับฟังอย่างใส่ใจและจะพยายามปฏิบัติตามให้ได้					
3	เมื่อได้รับการมอบหมายงานเพิ่ม นักเรียนคิดว่าต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการทำงาน					
4	เมื่อนักเรียนต้องรอเพื่อนที่มาไม่ทันนัดหมาย นักเรียนคิดว่าเพื่อนคงมีธุระสำคัญและพยายามนัดหมายใหม่อีกครั้ง					
5	เมื่อนักเรียนคิดธุระจำเป็นไม่สามารถไปร่วมงานของโรงเรียนได้ นักเรียนจะพยายามแจ้งครูและขอทำงานอย่างอื่นทดแทน					
6	เมื่อนักเรียนทำงานชิ้นสำคัญผิดพลาด นักเรียนจะใช้เวลาพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขข้อผิดพลาดจนสำเร็จ					
7	นักเรียนจะขึ้นเข้าแถวเพื่อซื้ออาหารกลางวันตามลำดับเพื่อความเป็นระเบียบ แม้ว่าแถวจะยาวมากก็ตาม					
8	ในการสอบสัมภาษณ์การเรียนต่อ เมื่อนักเรียนได้รับคำถาม นักเรียนสามารถระงับความไม่พอใจและตั้งใจสอบต่อไปได้					
9	นักเรียนไม่เคยได้รับการยกย่องเลยในการทำงานต่างๆ นักเรียนคิดว่าไม่เป็นไร จะพยายามทำงานให้ดีขึ้นต่อไป					
10	ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางมาโรงเรียน เกิดพายุฝนตกหนัก นักเรียนจะอดทนและพยายามไปให้ถึงโรงเรียนให้ได้แม้จะใช้เวลานานก็ตาม					
11	เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายงานที่ยาก นักเรียนจะตั้งใจและใช้ความพยายามทำงานให้ดีที่สุด					