

ภาคผนวก ค

แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก

แบบทดสอบ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการถามถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำบางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณคำตอบไม่มีผิด ไม่มีถูก ขอให้ตอบตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ

ใส่เครื่องหมาย ✓ หลังข้อคำถามที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของท่าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด
มาก	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองมาก
ค่อนข้างมาก	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองค่อนข้างมาก
ปานกลาง	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองปานกลาง
ค่อนข้างน้อย	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองค่อนข้างน้อย
น้อย	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองน้อย
น้อยที่สุด	เมื่อคำถามนั้น	ตรงกับความรู้สึกของตนเองน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันไม่รู้สึกขาดลำบากในการทำงานหนักและคิดว่าจะไม่ย่อท้อ							
2. แม้ว่าฉันจะได้รับความล้มเหลวในการทำสิ่งต่าง ๆ แต่ฉันก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจ							
3. ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนใหม่							
4. การพูดคุยกับคนแปลกหน้าทำให้ฉันรู้สึกเครียด							
5. ฉันรู้สึกกลัวที่จะพบกับความผิดหวัง							
6. แม้ว่าคนที่ฉันพบในแต่ละวันจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากฉัน ฉันก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา							
7. ฉันรู้ว่าการขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ							
8. เมื่อฉันพบกับปัญหาหนัก ๆ ฉันคิดว่าปัญหานั้นท้าทายความสามารถ							
9. ในยามที่ทุกข์ยากฉันมั่นใจว่าคงมีใครสักคนที่ช่วยเหลือฉันได้							
10. ฉันรู้สึกว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความค่า							
11. การที่ได้ทำหน้าที่ในปัจจุบันเป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับฉัน							
12. แม้ว่าจะต้องอยู่ในภาวะกดดันในการทำงานให้สำเร็จ ฉันยืนหยัดที่จะทำต่อไป							

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	น้อย	น้อยที่สุด
13. ฉันรู้สึกลำบากใจในการคบกับคนที่แตกต่างจากฉัน							
14. ฉันคิดว่า โดยธรรมชาติของมนุษย์มีความเห็นแก่ตัวรวมทั้งตัวฉันด้วย							
15. ฉันคิดว่าฉันสามารถกำหนดชะตาชีวิตของฉันได้							
16. ฉันมีความมั่นใจว่าฉันสามารถเอาชนะความยากลำบากได้							
17. ฉันสามารถวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าได้							
18. เมื่อรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับความยุติธรรมฉันจะรู้สึกโกรธ							
19. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับฉันในอนาคต							
20. ฉันคิดว่าการพบอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา							
21. ฉันคิดว่าการเผชิญความยากลำบากของฉันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ							
22. ฉันรู้สึกแปลกใจว่าเวลาฉันทำงานทำไมจึงมีอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ							
23. ฉันสามารถทำงานกับคนที่มีความคิดเห็นที่ไม่เหมือนกับฉันได้							
24. ฉันรู้สึกกระตือรือร้นที่จะทำงานใหม่ ๆ ทั้งที่ยังไม่รู้ว่าจะพบปัญหาอะไรบ้าง							
25. ฉันสามารถอธิบายสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงได้							
26. ฉันเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงและยอมรับสภาพนั้น							
27. ฉันรู้ว่าคุณมีความซับซ้อนจึงยากแก่การเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างแท้จริง							
28. เมื่อจะทำสิ่งใดฉันสามารถกำหนดเป้าหมายและดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้							
29. เมื่อฉันอยู่ในภาวะการณ์ลำบากฉันรู้ว่ามีทางเลือกและหาทางออกไม่ได้							
30. ฉันตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองและคิดว่าฉันเป็นผู้บันดาลความสำเร็จ							
31. แม้ว่าฉันจะพบกับอุปสรรคในการทำงาน แต่ฉันสามารถแก้ไขได้							
32. แม้จะได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ในการทำงานแต่ฉันก็ไม่รู้สึกโกรธ							
33. ฉันรู้สึกอึดอัดใจในการที่จะแสดงความรู้สึกอ่อนน้อมเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น							
34. ฉันรู้สึกเคืองใจและวางตัวไม่ค่อยถูกเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย							

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
35. เมื่อฉันตั้งใจทำอะไรสักอย่าง ฉันจะสู้และจะไม่ถอยแม้แต่ก้าวเดียว							
36. ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้เผชิญปัญหาต่าง ๆ							
37. แม้ชีวิตของฉันจะพบสิ่งเลวร้าย ฉันก็สร้างกำลังใจให้ตนเองเพื่อจะเผชิญสิ่งเลวร้ายนั้น							
38. ฉันยอมรับว่าทุกคนย่อมมีข้อผิดพลาดได้							
39. ฉันยอมรับว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องใช้ความพยายาม							
40. ฉันรู้สึกว่าจัดการกับปัญหาต่าง ๆ นั้นง่ายยิ่งกว่าปอกกล้วยเข้าปาก							
41. เมื่อมีปัญหาหนักใจฉันรู้สึกเป็นทุกข์เสียจนทำอะไรไม่ได้เลย							
42. ฉันรู้สึกชื่นชมสิ่งที่ฉันทำในอดีต และความรู้สึกนั้นยังอยู่ในความทรงจำของฉัน							
43. ฉันรู้สึกว่าอนาคตของฉันไร้จุดหมาย							
44. แม้ว่าฉันต้องทำงานในสภาพที่ทำให้เกิดความเครียดฉันก็ไม่รู้สึกอึดอัดใจและคิดว่าจะอยู่กับมันได้							
45. ฉันรู้สึกว่าเพื่อน ๆ ไม่จริงใจทำให้ฉันไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อน							
46. ฉันไม่รู้สึกเดือยร้อนเมื่อฉันรู้สึกว่าเพื่อน ๆ ต่างคนต่างอยู่							
47. ฉันรู้สึกเข้มแข็งและพร้อมที่จะต่อสู้อุปสรรค							
48. ฉันคาดไม่ถึงว่าเหตุใดเพื่อนที่ดีที่สุดในอดีตเขาจะเปลี่ยนไปได้ถึงขนาดนี้							
49. บ่อยครั้งที่ฉันมีความรู้สึกที่ไม่ดี ฉันอธิบายไม่ได้ว่าทำไมความรู้สึกนั้นจึงเกิดขึ้น							
50. ฉันยอมรับว่าฉันยังมีข้อบกพร่อง และไม่เคยเสียใจเมื่อคนอื่นวิจารณ์ข้อบกพร่องของฉัน							