

ภาคผนวก ค

แบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

การตอบแบบสอบถาม

1. อ่านข้อความที่จะข้อด้วยความระมัดระวัง แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด
2. เลือกเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด
3. ในแต่ละข้อของแบบสอบถาม ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่ จริง เลย	ไม่ จริง ส่วน มาก	ค่อนข้าง ไม่ จริง	จริง ปาน กลาง	ค่อนข้าง จริง	จริง ส่วน มาก	จริง มาก ที่สุด
1. คำชมทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนที่มีความค่า							
2. ฉันรู้สึกมีคุณค่า แม้ว่าจะทำในเรื่องที่สำคัญไม่สำเร็จ							
3. เมื่อฉันได้รับคำวิจารณ์ทางลบ ฉันจะถือว่านี่คือโอกาสที่จะได้ปรับปรุงพฤติกรรมหรือผลงานของฉัน							
4. ฉันรู้สึกว่าคนบางคนมีคุณค่ามากกว่าคนอื่น							
5. ฉันอาจรู้สึกผิดหวังที่ทำผิดพลาดไปมาก แต่ฉันยังคงรู้สึกต่อตนเองเหมือนเดิม							
6. บางครั้งฉันสงสัยว่าตัวเองเป็นคนดีหรือไม่ดีกันแน่							
7. ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อคนที่สำคัญกับฉันรักฉัน							
8. เป้าหมายในชีวิตฉันคือการมีความสุข							
9. ฉันคิดว่าคนดี คือ คนที่เก่งในหลาย ๆ เรื่อง							
10. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น							

ข้อความ	ไม่ จริง เลย	ไม่ จริง ส่วน มาก	ค่อนข้าง ข้าง ไม่ จริง	จริง ปาน กลาง	ค่อนข้าง ข้าง จริง	จริง ส่วน มาก	จริง มาก ที่สุด
11. ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่า เพราะฉันก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง							
12. เมื่อฉันได้รับคำวิจารณ์ทางลบ ฉันรู้สึกทำใจลำบากที่จะยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นพูด							
13. ฉันตั้งเป้าหมายในชีวิต เพราะหวังว่าเป้าหมายนั้นจะพิสูจน์คุณค่าของฉัน							
14. เมื่อฉันทำบางอย่างได้ไม่ดี ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง							
15. ฉันคิดว่าคนที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำเป็นคนที่มีคุณค่าเป็นพิเศษ							
16. ฉันรู้สึกว่าส่วนที่ดีที่สุดในการได้รับคำชมคือการช่วยทำให้ฉันรู้จักตัวเอง							
17. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าแม้ผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวฉัน							
18. ฉันไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพื่อตัดสินว่าฉันมีคุณค่าหรือไม่							
19. เมื่อฉันถูกตำหนิหรือทำอะไรผิดพลาด ฉันรู้สึกไม่ดี							
20. ไม่ใช่ความคิดที่ดีที่จะตัดสินคุณค่าของตนเอง							