

ภาคผนวก ข

แสดงค่าอัตราส่วนของความเที่ยงตรงตามเนื้อหา(Content Validity Ratio)

แบบสอบวัดเชาว์อารมณ์

แบ่งออกเป็น 5 มิติ ได้แก่

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การตระหนักรู้ และมีความเข้าใจถึง
ความรู้สึกของตนเอง และยอมรับถึงขีดความสามารถของตนเอง มีจำนวน 8 ข้อ

ข้อความ	ค่าอัตราส่วนความ เที่ยงตรงตามเนื้อหา
1. ฉันมักจะรู้สึกจำใจต้องทำงานหรือหน้าที่ของตนเองเสมอ	0.60
2. ฉันมักจะรู้สึกเคอะเขินอยู่ในใจเสมอ	0.60
3. ฉันมักจะมีอาการกลัวและความกังวลใจอยู่เล็กๆเสมอ	0.73
4. ฉันมักจะรู้สึกผิดหวังอยู่บ่อยๆ	0.60
5. ฉันรู้จักตัวเองเป็นอย่างดี	1.00
6. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าโลกช่างไม่ยุติธรรมสำหรับฉันเลย	0.60
7. ฉันรู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตของฉันที่เกิดมาในโลกใบนี้	0.60
8. ฉันมักจะท้อแท้ สิ้นหวัง หหมดกำลังใจบ่อยๆ	0.60

การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self - Regulation) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถยืดหยุ่น และปรับตัวตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป มีจำนวน 8 ข้อ

ข้อความ	ค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา
1. ฉันสามารถแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา	0.60
2. ฉันสามารถบริหารอารมณ์หรือความรู้สึกของฉันอย่างเหมาะสม ถูกต้องตามความเป็นจริง	0.60
3. ฉันชอบพูดอุปมาอุปมัย หรือประชดประชันเมื่อเกิดความไม่พอใจขึ้น	0.60
4. ฉันตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดของฉันที่เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมาเสมอ	0.73
5. เมื่อใครทำให้ฉันโกรธฉันจะระงับความโกรธด้วยความคิดที่ว่า “คนเราไม่เหมือนกัน เขาก็คือเขาเราก็คือเรา”	0.87
6. เมื่อมีโอกาสฉันมักจะตรวจสอบอารมณ์ของฉันในแต่ละวัน แล้วจดบันทึกในสมุดบันทึกของฉัน	0.60
7. เมื่อใครทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ ฉันมักจะมีสติหยุดคิดเรื่องนั้นได้	0.87
8. ถ้าหากฉันจำเป็นต้องทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ฉันมักจะวางแผนเพื่อจัดลำดับความสำคัญของงาน	0.60

การจูงใจตนเอง (Self –Motivation) แนวโน้มของอารมณ์ ความรู้สึก และความ
ต้องการภายในตนเอง ที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ปรารถนา โดยไม่ท้อถอย และมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
อย่างมั่นคง แม้ว่าจะประสบกับอุปสรรคต่างๆ มีจำนวน 8 ข้อ

ข้อความ	ค่าอัตราส่วนความ เที่ยงตรงตามเนื้อหา
1. ฉันเป็นคนที่ไม่กระตือรือร้น ไม่ย่อท้ออะไรง่าย ๆ	0.87
2. ฉันรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง	0.87
3. ฉันพร้อมที่จะเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นเสมอ	0.87
4. ฉันเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น	0.87
5. เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถให้กำลังใจตนเอง และเตือนสติหรือสั่งสอนตนเองได้	0.87
6. ฉันเป็นคนที่มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาเสมอ	0.87
7. ฉันสามารถรอคอยถึงผลงานหรือความสำเร็จที่ตนเองได้ลงทุนทำ ไปแล้วด้วยความใจเย็น	0.60
8. ฉันคิดว่า ฉันเป็นคนที่ไม่ติดอยู่ในกรอบ มีความยืดหยุ่นกับตัวเอง และผู้อื่นเสมอ	0.73

ความเห็นอกเห็นใจ(Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ เข้าใจ ยอมรับถึงความรู้สึก ความต้องการของบุคคลอื่น และสามารถตอบสนองได้เป็นอย่างดี และรับรู้ถึงสิ่งที่ผู้อื่นควรปรับปรุง

ข้อความ	ค่าอัตราส่วนความ เที่ยงตรงตามเนื้อหา
1. ฉันให้ความสนใจความรู้สึกของคนอื่นเสมอ	1.00
2. ฉันชอบวิเคราะห์คนอื่นเมื่อใครแสดงความรู้สึกอะไรออกมา	0.60
3. ฉันชอบเสแสร้งทำเป็นโน้น เป็นนี้ ทั้งที่จริงๆ ไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น	0.60
4. ฉันมักจะคิดว่าตัวเองฉลาดเมื่อสามารถเอาเปรียบคนอื่นได้ไม่ว่าจะเป็นในเชิงธุรกิจหรือส่วนตัว	0.60
5. เมื่อฉันพบคนมีความทุกข์ ฉันสามารถรับรู้ถึงความทุกข์ของเขาได้	0.87
6. เมื่อฉันต้องเป็นผู้ฟัง ฉันสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้พูดและจับประเด็นเรื่องราวต่างๆ ได้ดี	1.00
7. ฉันเข้าใจถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น	0.73
8. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจในความเดือดร้อนของผู้อื่น	1.00

ทักษะทางสังคม (Social Skills) ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในแง่ของการรับฟังผู้อื่นและสื่อข้อความแก่ผู้อื่น

ข้อความ	ค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา
1. ฉันพร้อมที่จะเปิดใจและเจรจากับผู้อื่น เมื่อพบความขัดแย้งต่อกัน	1.00
2. เมื่ออยู่ในทีม ฉันพร้อมที่จะพูดคำว่า เรา, ขอขอบคุณ, ขอแรงหน่อย, คุณเห็นอย่างไร, คุณทำดีจังเลย, ฉันผิดเอง เสมอ	0.87
3. เวลาฉันพูด คนอื่นมักจะสนใจฟัง	0.87
4. คนอื่นยอมรับฉันเพราะว่าฉันเป็นคนดี	0.60
5. ฉันสามารถสื่อสารโน้มน้าวใจคนให้คล้อยตามในสิ่งที่ต้องการ	0.73
6. ฉันรู้วิธีที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างดี	1.00
7. เมื่อต้องแบ่งกลุ่มทำงาน เพื่อนๆมักจะอยากทำงานกับฉัน	0.87
8. เวลาที่ฉันขอความช่วยเหลือ เพื่อนๆมักจะให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่	0.87

แบบสอบถามระดับความเครียดทั่วไป

ข้อความ	ค่าอัตราส่วนของ ความตรงตามเนื้อหา
1. ท่านมักนอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท เพราะคิดมากหรือกังวลใจ	0.60
2. ในขณะที่ทำงานท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกรบกวนเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เสียงของหล่นกระทบพื้น คนเดินผ่านโต๊ะทำงานของท่าน	0.60
3. ท่านทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	0.60
4. ท่านมีความวุ่นวายใจ	0.73
5. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	0.73
6. ท่านปวดศีรษะข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	0.87
7. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	0.73
8. ท่านรู้สึกหมดหวังในชีวิต	0.60
9. ท่านรู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	0.73
10. ท่านกระวนกระวายตลอดเวลา	0.73
11. ท่านไม่อยากพบปะผู้คน	0.73
12. ท่านรู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร รู้สึกอยากนอนยาวขึ้น	0.73
13. ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร	0.60
14. ท่านเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาที่ไม่พอใจ	0.60
15. ท่านมีอาการมึนงงหรือเวียนศีรษะ	0.87
16. ท่านมีอาการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่	1.00
17. ท่านรู้สึกตื่นตัวง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย มีเหงื่อออกมากกว่าปกติตามฝ่ามือและเท้า	0.87
18. ท่านรู้สึกกลัวการผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	0.73
19. ความสุขทางเพศของท่านลดลง	0.60
20. ท่านมีอาการอาหารไม่ย่อย แน่น หรือรู้สึกเจ็บกระเพาะอาหาร	0.60