

## **APPENDICES**

1.THE THAI QUESTIONNAIRES SET

2.THE JAPANESE QUESTIONNAIRES SET



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## การวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบความผาสุกของนักศึกษาไทยและนักศึกษาญี่ปุ่น

ชุดคำถามการวิจัยต่อไปนี้ เป็นเครื่องมือของการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบความผาสุกของนักศึกษาไทยและนักศึกษาญี่ปุ่น" เพื่อศึกษาถึงความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างไทยและญี่ปุ่น และความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตใจต่อบัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ การยอมรับตนเอง และความปรารถนาในสัมพันธภาพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตของนักศึกษาของทั้ง 2 ประเทศ โดย อาจารย์ พีรเทพ รุ่งคุณากร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นผู้ดำเนินการวิจัย จึงขอความกรุณาอาสาสมัคร ซึ่งเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ได้รับชุดคำถามนี้ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยระหว่างประเทศครั้งนี้ โดยตอบชุดคำถามการวิจัย ตามข้อแนะนำต่อไปนี้

1. ชุดคำถามการวิจัยนี้ ไม่มีการประเมินแบบ ถูก-ผิด และไม่ต้องการชื่อ-นามสกุล ของนักศึกษา ทั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ โดยภายหลังกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล เอกสารทั้งหมดจะถูกทำลาย ดังนั้น ขอให้อาสาสมัครกรุณาตอบชุดคำถาม ตามความเป็นจริง ทั้งหมด ทุกข้อ
2. ชุดคำถามประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลนักศึกษา 1 ฉบับ แบบสอบถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของนักศึกษาของทั้ง 2 ประเทศ 1 ฉบับ และชุดแบบวัดย่อย 4 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แบบวัดการยอมรับตนเอง และแบบวัดความปรารถนาในสัมพันธภาพ แบบวัดทั้งหมดเป็นแบบวัดเชิงจิตวิทยา ที่ใช้คู่กับ ANSWER SHEET แต่ละแบบ ไม่เผยแพร่ นอกเหนือการอนุญาตใช้ในงานวิจัยครั้งนี้
3. การตอบชุดคำถามการวิจัย ขอให้ทำในกระดาษคำตอบ ANSWER SHEET (เหมือนการสอบ) โดยกาเลือกคำตอบในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้ 1 แบบวัด ใช้ 1 กระดาษคำตอบ
4. โปรดตอบชุดคำถามนี้และส่งคืนผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลทันที สถานที่ในการทำ ควรเป็นที่นั่ง เงียบสงบ เป็นส่วนตัว และเวลาในการตอบไม่ควรเกิน 30 นาที สิ่งสำคัญ คือ ควรตอบตามความเข้าใจในตนเอง โดยอาศัยคำตอบที่แน่ใจครั้งแรกเป็นคำตอบที่ดีที่สุด หากมีคำถาม หรือข้อสงสัยประการใด โปรดสอบถามผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอบคุณในความร่วมมือ

พีรเทพ รุ่งคุณากร

## แบบสอบถามข้อมูลนักศึกษา

โปรดให้ข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย / ในวงกลม และกรอกข้อมูลด้วยปากกาหรือ  
ดินสอ

1. เพศ     ชาย                                     หญิง
2. อายุ     17 ปี หรือ ต่ำกว่า 17 ปี                     18-20 ปี  
               21-23 ปี     24 ปีและมากกว่า
3. สาขาวิชา.....
4. คณะ.....
5. ชั้นปี.....

(ชื่อผู้ช่วยเก็บข้อมูลการวิจัย.....)

เลขที่การเก็บข้อมูล.....)



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แบบสอบถาม การดำเนินชีวิตของนักศึกษา [ANSWER SHEET 1]

ในแต่ละสัปดาห์ ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมต่อไปนี้ อย่างไร? โปรดทำในกระดาษคำตอบ ANSWER SHEET โดยกาเลือกคำตอบในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้

ตัวเลือก (4 ตัวเลือก) ก= มาก ข= ค่อนข้างมาก ค= ปานกลาง ง= น้อย

คำถาม (23 ข้อ)

1. เล่นกีฬา / ออกกำลังกาย
2. คุยโทรศัพท์/ ส่ง SMS
3. ดูโทรทัศน์ CD DVD / ฟังวิทยุ
4. เล่นอินเทอร์เน็ต / แชท
5. อ่านหนังสือเรียน / อ่านเพื่อการศึกษา
6. อ่านการ์ตูน นิตยสาร หนังสือต่างๆ / อ่านเพื่อพักผ่อน หรือ เพื่อความบันเทิง
7. อ่านหนังสือพิมพ์ / ติดตามข่าวสารบ้านเมือง และความเป็นไปของโลก
8. ทำการบ้าน รายงาน
9. เรียนพิเศษ
10. ทำงานบ้าน เช่น ซักรีดเสื้อผ้า ล้างจานชาม ทำความสะอาดบ้านเรือน
11. ทำงานอดิเรก หรืองานพิเศษ หารายได้
12. เที่ยวกลางคืน / ดื่มกินเกี่ยวกับเพื่อนหรือแฟน
13. เดินเล่น ดาดแอร์ในห้างสรรพสินค้า (ไม่ซื้อของ)
14. เที่ยวพักผ่อนกับครอบครัวญาติพี่น้อง
15. ทำบุญตักบาตร / ไปวัด ไหว้พระ ฟังเทศน์ ฟังธรรม
16. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เป็นต้น
17. โดดเรียน
18. เข้าห้องสมุด
19. ดูหนังในโรงภาพยนตร์
20. ซักปิ้ง / ซักเสื้อผ้า ของใช้ ของสะสม ในร้านค้า ห้างสรรพสินค้า หรือ ไนท์ บลาซ่า
21. อ่าน / ดู / ใช้สื่อลามก
22. เล่นพนัน
23. ใช้สารเสพติด

## แบบวัดความพึงพอใจทางจิตใจ [ANSWER SHEET 2]

หลังจากท่านอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างละเอียดถี่ถ้วนและเข้าใจดีแล้ว โปรดทำในกระดาษคำตอบ ANSWER SHEET โดยกาเลือกคำตอบในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้

ตัวเลือก (5 ตัวเลือก) ก = เห็นด้วยมากที่สุด ข = เห็นด้วยอย่างมาก ค = เห็นด้วย  
ง = ไม่เห็นด้วย จ = ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

คำถาม (10 ข้อ)

1. เมื่อไตร่ตรองจริง ๆ ฉันเองก็ยังไม่รู้ว่า ตัวฉันเป็นใคร ฉันจะดำเนินชีวิตไปทางไหน และฉันจะทำ  
อย่างไรกับตัวฉันเองดี
2. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่า ชีวิตมีด้านดีงาม และให้ประสบการณ์ที่ล้ำค่า
3. ฉันหวั่นไหวกับอนาคตข้างหน้า
4. ฉันภาคภูมิใจในตัวเอง และพอใจในชีวิตของตนเองเสมอ
5. ฉันมีความสุขใจเสมอ ไม่ว่าจะอนาคตจะเป็นเช่นไร
6. ฉันไม่ค่อยสนุกกับการใช้ชีวิตของตัวเองเท่าไร
7. ฉันมั่นใจในอนาคตของฉันเสมอว่า ต้องเป็นไปด้วยดี
8. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของคนเรา ช่างเต็มไปด้วยความขัดแย้งและอุปสรรคขวากหนามมากมาย
9. จริง ๆ แล้ว การมีชีวิตอาจเป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย
10. แม้ยังไม่รู้ชัด แต่ฉันก็แน่ใจว่า ฉันเกิดมา เพื่อบรรลุเป้าหมายสำคัญของการมีชีวิต

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แบบวัดสุขภาพทางจิตวิญญาณ [ANSWER SHEET 3]

หลังจากท่านอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างละเอียดถี่ถ้วนและเข้าใจดีแล้ว โปรดทำในกระดาษคำตอบ ANSWER SHEET โดยกาเลือกคำตอบในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้

ตัวเลือก (2 ตัวเลือก)                      ก = ใช่            ข = ไม่ใช่

คำถาม (39 ข้อ)

1. ฉันเป็นคนดีคนหนึ่ง และเป็นที่รักของผู้ใกล้ชิด
2. ฉันต้องการเวลาอยู่ตามลำพัง และขบคิดสิ่งต่าง ๆ อย่างเงียบ ๆ
3. สงครามช่วยแก้ปัญหาระหว่างประเทศได้ดีที่สุด
4. ฉันสวดมนตร์ ไม่ก็ทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ
5. ฉันเจริญอาหาร และเอร็ดอร่อยกับอาหารเสมอ
6. ชีวิตฉันไม่มีเป้าหมายอะไรแน่ชัดนัก
7. ฉันสามารถขอโทษผู้อื่น เพื่อขอกภัยต่อความผิดพลาดของฉัน
8. ฉันชอบใช้ชีวิตเรียบง่าย
9. ฉันเื่อให้ออย่างมา ก ต่อคนเจ็บและคนตกทุกข์ได้ยาก
10. ฉันมีความสุขในเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง เหมาะสม
11. ศาสนาให้พลังกำลังแก่ฉันในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น
12. สำหรับฉัน เงินคือพระเจ้า ฉันไม่สนใจจริยธรรมจรรยาอะไร
13. ศาสนายังคงต้องมีต่อไป トラบที่มนุษย์ยังกลัวแบบไร้เหตุผล
14. ฉันไม่สามารถยืดหยุ่นต่อความผิดพลาดและความล้มเหลวของตัวเองเลย
15. แม้จะพบกับความเลวร้าย ฉันก็ยังให้อภัยผู้ที่ทำร้ายฉันได้
16. เรายังต้องเรียนรู้อีกมากจากผู้อื่น
17. ฉันอารมณ์เสียง่าย
18. ฉันฆ่าตัวฉันเองได้
19. ฉันชื่นชอบธรรมชาติและสัตว์ต่าง ๆ
20. ฉันภูมิใจในความสามารถที่มีของฉัน
21. "ตัวตน" แท้จริงของฉันแตกต่างอย่างมาก จาก "ตัวตน" ที่ฉันให้คนอื่นเห็น
22. การแต่งงานก็เพื่อเซ็กส์
23. ฉันมีความสุขใจ เมื่อได้ชื่นชมความงดงามตามธรรมชาติและการใช้ชีวิตเรียบง่าย
24. ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ตามหน้าที่และสำนึกถึงความถูกต้อง มากกว่าคาดหวังผลตอบแทน

25. ฉันต้องไปศาสนสถาน เช่น วัด หรือ โบสถ์ เพียงเพราะ ผู้ใหญ่กำหนด หรืออยากให้ฉันไป
26. ฉันต้องมีศาสนาไว้นับถือ เพราะใคร ๆ เขาก็มีกันทั้งนั้น
27. ฉันตระหนักชัดว่า ตัวเองต้องตายในสักวัน ฉันไม่เป็นทุกข์ใจอะไรเกี่ยวกับความเป็นความตายที่จะเกิด
28. ฉันยังคงนับถือทุกคนในครอบครัว แม้พวกเขาไม่ได้ดีงาม สมบูรณ์แบบ
29. ความเห็นของฉันอาจไม่ถูกต้องเสมอไป
30. การสวดมนต์ช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น
31. คนแก่เป็นภาระสังคม
32. ครอบครัวของฉันเป็นสิ่งเดียวที่ฉันแคร์
33. ฉันต้องการการยอมรับจากผู้อื่นมาก
34. ความรักกับริษยาเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ
35. ฉันมีความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอ
36. ฉันทนไม่ได้ต่อความผิดพลาดของผู้อื่น
37. ฉันมีเพื่อนแท้
38. ฉันมีสัมผัสที่ลึกซึ่งต่อความสุขสานติ
39. ฉันรู้สึกผิดและละอายใจบ่อย ๆ

### แบบวัดการยอมรับตนเอง [ANSWER SHEET 4]

หลังจากท่านอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างละเอียดถี่ถ้วนและเข้าใจดีแล้ว โปรดทำในกระดาษคำตอบ ANSWER SHEET โดยกาเลือกคำตอบในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้

ตัวเลือก (5 ตัวเลือก) ก = ถูกต้องที่สุด ข = ถูกต้อง ค = ถูกต้องอยู่บ้าง  
ง = แทบไม่ถูกต้อง จ = ไม่ถูกต้อง

คำถาม (21 ข้อ)

1. ฉันชอบให้มีใครสักคนช่วยบอกฉันว่า ฉันจะแก้ปัญหาของตนเองอย่างไรดี
2. เวลาใครบอกว่าคุณดีอย่างนั้นอย่างนี้ ฉันมักไม่ค่อยเชื่อว่า พวกเขาเห็นว่าฉันดีอย่างนั้นจริง ๆ ฉันคิดว่า พวกเขาอาจไม่จริงใจ
3. ฉันไม่ค่อยพูดจา หรือแสดงออกทางสังคมมากนัก เพราะกลัวว่าคนอื่นจะคอยจับผิด วิพากษ์วิจารณ์ หรือหัวเราะเยาะเวลาฉันทำอะไรพลาดออกไป
4. ฉันรู้สึกว่าคุณแตกต่างจากผู้อื่นมาก ฉันอยากมั่นใจในตัวเองมากกว่านี้ และอยากรู้สึกว่าตัวเองก็ 'ไม่แปลกประหลาด' ไปจากผู้อื่นเลย
5. ฉันกลัวว่าคนที่ฉันชอบ จะรู้ความจริงว่า แท้จริงฉันเป็นอย่างไร และอาจผิดหวังในตัวฉัน
6. ฉันมักรู้สึกแสบด้วยความรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย
7. เพราะว่าคุณอื่น ฉันเลยไม่ได้ในสิ่งที่ฉันพึงได้
8. ฉันเป็นคนขี้อาย
9. เพื่อที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ดี หรือให้คนอื่นชอบฉัน ฉันเลยต้องเสแสร้ง หรือเป็นในสิ่งที่คนอื่นคาดหวังอยากเห็นฉันเป็นมากกว่าเป็นตัวของตัวเอง
10. ฉันมีความเข้มแข็งภายในที่จะรับมือกับอะไรก็ตาม มันทำให้ฉันมั่นคงและมั่นใจในตัวเอง
11. ฉันตื่นเต้นตกใจ หวาดวิตกกังวล
12. ฉันไม่อยากเป็นมิตรกับใครเท่าไร เพราะคิดว่าคงยากที่จะมีคนชอบฉัน
13. ฉันรู้ว่าตัวฉันมีคุณค่า
14. ฉันไม่กลัวที่จะรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ในเมื่อฉันรู้ว่า ตัวฉันก็น่าคบ แล้วทำไมพวกเขาจะไม่ชอบฉัน
15. ฉันบอบบางมาก เวลาใครพูดอะไร ฉันมักกลัวว่าพวกเขาจะวิพากษ์วิจารณ์ว่าฉัน ทั้ง ๆ ที่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น
16. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถจัดการกับเรื่องอะไรก็ตาม ที่จะเกิดขึ้นได้
17. ฉันเสแสร้งแสดงในสิ่งที่ฉันไม่ได้เป็น เพราะอยากให้ผู้อื่นประทับใจในตัวฉัน
18. เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน ฉันไม่กล้าพูดมาก เพราะกลัวพูดอะไรไม่เข้าท่าออกไป



19. เวลาคนอื่นคิดดีเกี่ยวกับฉัน ฉันกลับรู้สึกละอายใจ เพราะฉันรู้ว่าฉันกำลังหลอกพวกเขาอยู่ แต่ถ้าให้ฉันเป็นตัวของฉันเองจริง ๆ ฉันก็กลัวพวกเขาจะไม่คิดดี ๆ กับฉันอย่างนั้น
20. ฉันคิดว่าคนเราก็เท่า ๆ กัน ความรู้สึกเท่าเทียมกันช่วยสร้างมิตรภาพที่ดี
21. ชีวิตฉันขึ้นอยู่กับมาตรฐานของผู้อื่นเสมอ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แบบวัดความปรารถนาในสัมพันธภาพ [ANSWER SHEET 5]

หลังจากท่านอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างละเอียดถี่ถ้วนและเข้าใจดีแล้ว โปรดทำในกระดาษคำตอบ ANSWER SHEET โดยกาเลือกคำตอบในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้

ตัวเลือก (4 ตัวเลือก) ก = ไม่ถูกต้อง ข = เกือบถูกต้อง ค = ถูกต้องอยู่บ้าง ง = ถูกต้อง

คำถาม (16 ข้อ)

1. เมื่อฉันรู้สึกกดดัน ทางออกที่ดีที่สุดของฉัน คือ การออกไปหาผู้คน
2. ฉันชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ กับคนอื่น
3. ฉันรู้สึกอับอายใจ ที่มีคนรายล้อมอยู่รอบข้าง
4. ฉันต้องการอยู่กับเพื่อนสนิท เวลาที่มีเรื่องร้าย ๆ
5. ฉันชอบคนที่ชอบพอสฉัน
6. ฉันชอบเป็นศูนย์กลางของความสนใจของผู้คน
7. ฉันรู้สึกตัวเองมีค่า เมื่อมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด
8. ในช่วงเวลาที่เจ็บปวด ฉันต้องการใครสักคนมาช่วยบรรเทา
9. ฉันมีความต้องการอย่างแรงกล้า ที่จะมีผู้คนที่ประทับใจในตัวฉัน มารายล้อมรอบข้าง
10. เมื่อเป็นทุกข์ใจ ฉันจะพยายามหาคนมาช่วยทำให้ฉันดีขึ้น
11. ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
12. ฉันชอบให้คนที่คิดว่าฉันน่าสนใจมารายล้อม
13. ฉันชอบอยู่กับเพื่อนสนิทจริง ๆ ไม่ใช่คน
14. ฉันไม่ชอบอยู่กับคนที่ไม่รู้จักชื่นชมฉัน
15. ฉันชอบผูกมิตรใหม่ เป็นใครก็ตามที่ฉันชอบ
16. สิ่งที่น่าสนุกที่สุดคือการเฝ้ามองผู้คน และดูว่าพวกเขาเป็นอย่างไร

THE JAPANESE VERSION SET OF PERSONAL DATA SHEET (PDS),  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE (PWBS), SPIRITUAL HEALTH  
QUESTIONNAIRE (SHQ), SELF-ACCEPTANCE SCALE (SAS) AND  
INTERPERSONAL ORIENTATION SCALE (IOS)

**Questionnaires Instruction**

1. This is a set of psychological questionnaires; Psychological Well-Being Scale, Spiritual Health Questionnaire, Self-Acceptance Scale and Interpersonal Orientation Scale with The Personal Weekly Activity Data Form provided to undergraduate students of Aichi University of Education, Japan and Rajabhat Maha Sarakham University, Thailand for a research of Comparison of the Psychological Well-Being between Japanese and Thai Students, conducted by Bheeradhev Rungkhunakorn, instructor of Psychology Department, faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University
2. The research objective is to study the psychological well-being, spiritual health, self-acceptance, and interpersonal orientation that are main human inner characteristics and student's life style both Japanese and Thai.
3. Please give only the most true answers for each item of all questionnaires. The regulations are provided. Which you can not understand, please make sure with your lecturer before.
4. No name needed. All data are confidential.

Please fulfill your information below in English.

1. Sex     male                       female
2. Age     17 years old or below       18-20 years old  
           21-23 years old               24 years old and above
3. Major / Field of Study \_\_\_\_\_
4. Faculty \_\_\_\_\_
5. Class Level     first year (Freshy)     second year (Sophomore)  
                           third year (junior)     fourth year /last year (Senior)
6. Name of Lecturer who gives you the set of questionnaires  
\_\_\_\_\_

・お手数をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

あなたは普段、どのように生活の時間を使っていますか。

一週間の間で、各項目に費やしている時間について自分が思う度合いを選んで下さい。

	一番多い	多い	ちょうど 良い	少ない
1)運動をする時間				
2)電話で話す、Eメールを送る時間				
3)テレビを見る時間				
4)インターネットをする時間				
5)勉強の本を読む時間				
6)雑誌や漫画の本を読む時間				
7)新聞を読む時間				
8)宿題やレポートをする時間				
9)習い事をする時間				
10)家事をする時間				
11)アルバイトをする時間				
12)夜遊びに行く回数				
13)デパートに行く回数				
14)両親、兄弟と遊びに行く回数				
15)お寺や教会、神社などに行く回数				
16)ファーストフードを食べる回数				
17)授業をサボって遊びに行く回数				
18)図書館に行く回数				
19)映画を見る回数				
20)買い物に行く回数				
21)AVを見る回数				
22)賭け事をする回数				
23)麻薬やアルコールにひたる回数				

## 幸せの度合い

以下の質問で、あなたが感じることに○を付けてください。

SA : 最も適する

D : 適さない

MA : とても適する

MD : あまり適さない

A : 適する

SD : 全く適さない

- |                                 |    |    |   |   |    |    |
|---------------------------------|----|----|---|---|----|----|
| 1. 自分が誰か、どこから来たか、どこへ行くのかわからない。  | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 2. 人生とは前向きな経験（体験）であると思う。        | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 3. 将来について不安を感じる。                | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 4. 人生にとっても満足している。               | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 5. 自分の人生が良い方向に進んでいると幸せを感じる。     | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 6. 人生をあまり楽しんでいない。               | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 7. 自分の将来について良く感じる。              | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 8. 人生は葛藤や不運がいっぱいであると思う。         | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 9. 人生とは何も意味を持たない。               | SA | MA | A | D | MD | SD |
| 10. 自分の人生にはいくつかの真実の目的があると思っている。 | SA | MA | A | D | MD | SD |

SPIRITUALITY HEALTH  
心の健康のアンケート (SHO)

説明：以下の文をよく読んでください。それぞれの質問に対して、“Y” (はい) “N” (いいえ) の2つの選択肢があります。質問があなたの感情・考え・行動に当てはまると思ったら“Y”、当てはまらないと思ったら“N”に○をつけてください。

1. 私にはよいところ、魅力がある。
2. ときに、孤独になる必要があると思う。
3. 戦争は国際問題を解決するのに1番いい方法だ。
4. よく祈ることがある。
5. 楽しみはおいしい食事をする事だ。
6. 人生における明確な目標を持っている。
7. 間違いを犯したときに、相手に許しを求める(謝る)ことができる。
8. シンプルが好きである。
9. 病気や苦痛に興味がある。
10. セックスを十分楽しむことができる。
11. 宗教は、私に他人を支配する力を与えようと思う。
12. 仕事を選ぶとき、重要なことは金銭面と名声で、道徳的な価値に関心はない。
13. 宗教は人々の不合理な恐怖によってのみ残存していると思う。
14. 自分自身の間違いや失敗を大目に見ることができない。
15. 他人が私に嫌なことをしたとしても、少々難しくもあるが許すことができる。
16. 私たちは他の人からもっと学ばなければいけないと思う。
17. ささいなことですぐ心が乱れることがある。
18. 自分自身を笑うことができる。
19. 自然や生き物が好きである。
20. 自分の才能に誇りを持っている。
21. 私の本性は、他人の前で見せるものとは違う。
22. セックスしたいから結婚する。
23. 自然の美しさや、シンプルな生活に魅了される。
24. 義務を意識しているので、成果には悩まされない。
25. 私は家族に求められて、寺/モスク/教会/神社に行く。
26. 全ての人が1つになるために、宗教を持つべきだと思う。
27. 私はいつか死ぬことを知っているので、死の事実を気楽に受け入れられる。
28. 完璧ではないが、家族をほめることができる。
29. 私の見方がいつも正しいわけではない。
30. 祈りは精神を高揚させると思う。
31. 老人は社会の負担であり、厄介である。
32. 何よりも家族が大事である。
33. 他人に認められることに対して強い関心がある。

34. 本物の愛とは、本来気高いものであると思う。
35. 他人に対して思いやりがあるほうだ。
36. 他人の失敗には寛容になれないほうだ。
37. 親友と呼べる存在がいる。
38. 利他的な喜びを持つ瞬間がある。
39. しばしば罪悪感を感じることもある。



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## Communication

### 対人関係の方向付けの度合い

各質問文を読んだ後、次の選択肢を使って、あなたにどれだけあてはまるか答えてください。

- ① 全くあてはまらない
- ② ほとんどあてはまらない
- ③ 少しあてはまる
- ④ あてはまる

1. 物事が終わった後に達成感が得られるのは、他人と一緒に活動できたからであると思う時がある。
2. ある活動において、自分がどれくらいできるか知るために、一人で参加するより他人と一緒に参加したい。
3. 他者と接すると、喜びを得ることができるので、誰かと一緒にいたいと思う。
4. 悪いことが起きたりする時は、信頼できる友達のそばにいたい。
5. 自分は自分の存在を認めてくれる人を好きになる。
6. 自分は注目的になることが好きである。
7. 他人と親しくなることができた時、達成感を得ることができる。
8. 大変な作業をしなければならない時、手伝ってくれる人を探してしまう。
9. 自分の行動を認めてくれる人に近くにいてほしいと思うことがある。
10. 自分が落ち込んでいる時は、元気づけてくれる人と一緒にいたい。
11. 自分と他人とをよく比較してしまう。
12. 自分のことを魅力的な人だと思ってくれる人と一緒にいたい。
13. 親友がほとんどいなくても、満足である。
14. 自分に良い影響を与えてくれない人とは一緒にいたくない。
15. 自分が好感を持っていた人と友情を結べるなら、とても満足できると思う。
16. 人々を見たり、その人がどのような人かを観察することが好きだ。



## Self-Acceptance Scale (SAS) [自己受容の度合]

各質問文を読んだ後、次の選択肢を使って、あなたにどれだけ当てはまるか答えて下さい。

1. completely true [あてはまる]
2. mostly true [ほとんどあてはめる]
3. partly true, partly false [どちらともいえない]
4. mostly false [ほとんど当てはまらない]
5. completely false [当てはまらない]

1. . . . .もし自分の個人的問題の解決方法を教えてくれる人を見つけられるなら、その人に頼ってしまう。
2. . . . .人が自分に対して何かいいことを言ったとき、その人が本当にそう思っているか信じることは難しいと感じる。その人は本心で言ってないかもしれないと思う。
3. . . . .自分が間違ったことを言って、人に批判されたり笑われたりするかもしれないと思うと社会問題について発言しづらい。
4. . . . .自分は他人とは異なると思う。自分は他人とそんなに変わらないと知ることからくる安心を感じたいと思う。
5. . . . .好きな人が、私は本当はどういう人間であるか知り、私に失望するのではないかと心配になる。
6. . . . .私はしばしば劣等感に悩まされる。
7. ☆ . . . . .他人のせいで、自分ができるはずのことまで成し遂げることができていない。
8. . . . .社会的場面では、自分はかなり人見知りで自意識過剰である。
9. . . . .仲良くやっていき好かれるために、何よりもまず人が自分に期待するようにふるまってしまう。
10. . . . . 私には物事を操る真の内なる強さがあるように思う。私にはとてもしっかりした土台があり、その土台が私をより確かな存在にしている。
11. . . . .自分は情緒不安定だと思う。
12. . . . .しばしば私は人々が自分のことを好きにならないだろうと思って、その人たちと仲良くしようとしない。
13. . . . .私は他人と同様に価値のある存在だと思う。
14. . . . .私は見知らぬ人と出会うことを恐れない。自分は価値のある存在だから人々が自分を嫌いになるわけがないと思う。
15. . . . .自分はとても神経質である。人々が何か話していると、その人たちは自分のことを何か批判していると思うってしまう。しかし後で、よくよく考え

てみると、批判するようなことは話していないようである。

16. . . . . 将来起こりうる問題について自分は何かできるだろうという自信がある。
17. . . . . 私は人々が感心するような自分像をふるまってしまう。しかし実のところ自分が演じているような人間ではないと分かっている。
18. . . . . 集団の中にいるとき、私はたいてい何か間違っただけを言ってしまうのを恐れてうまく話せない。
19. . . . . たとえ人々が自分のことをよく思っても、私はその人たちをだましているにちがいないとわかっているので申し訳なく思う。もし私が本来の私なら、彼らは私のことをよく思わなかつたらう。
20. . . . . 私は他の人々と同じレベルにいて、そのことは人々との良い関係を築くのを手助けしていると思う。
21. . . . . 私は他人に左右されすぎてしまう。