

ภาคผนวก ง
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์
กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อจะนำผลการศึกษาค้นคว้า ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ และการให้ความช่วยเหลือด้านปัญหาความเครียดของนิสิตนักศึกษา เพื่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ซึ่งข้อมูลทุกอย่างที่ได้จากท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคลหรือไม่มีการระบุชื่อผู้ใดเลย เพียงแต่จะนำผลไปใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แบบประเมินความเครียด

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพราะหากเว้นข้อใดข้อหนึ่งไป จะทำให้แบบสอบถามฉบับนี้ไม่สมบูรณ์ ขอให้ท่านได้แสดงความคิดเห็นให้ตรงกับความจริงมากที่สุด และขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวคันธารัตน์ ยอดพิชัย

นิสิตปริญญาโท สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความ หรือเติมคำลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี
3. คะแนนเฉลี่ยสะสม.....
4. จำนวนสมาชิกทั้งหมดในครอบครัวของท่าน.....คน (รวมตัวท่าน)
5. จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา (รวมตัวท่าน) จำนวนทั้งหมด.....คน
6. รายได้ประจำเดือนที่ได้รับ.....บาท

7. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

<input type="checkbox"/> บิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> บิดาและมารดาหย่าร้างกัน
<input type="checkbox"/> บิดาถึงแก่กรรม	<input type="checkbox"/> มารดาถึงแก่กรรม
<input type="checkbox"/> บิดาและมารดาถึงแก่กรรม	<input type="checkbox"/> บิดาและมารดาแยกกันอยู่

8. วุฒิการศึกษาสูงสุดของบิดา

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี(โปรดระบุ).....
<input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ).....	

9. วุฒิการศึกษาสูงสุดของมารดา

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี(โปรดระบุ).....
<input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ).....	

10. อาชีพของบิดา (ปัจจุบัน)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> ค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ | <input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> พนักงานบริษัท | <input type="checkbox"/> เกษตรกร(ทำไร่นา ประมง เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ) |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

11. อาชีพของมารดา (ปัจจุบัน)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> ค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ | <input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> พนักงานบริษัท | <input type="checkbox"/> เกษตรกร(ทำไร่นา ประมง เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ) |
| <input type="checkbox"/> แม่บ้าน | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

12. สถานที่พักอาศัยของท่านขณะที่ศึกษาอยู่ในปัจจุบัน

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> บ้านของตนเอง | <input type="checkbox"/> บ้านของญาติพี่น้อง |
| <input type="checkbox"/> หอพักของมหาวิทยาลัย | <input type="checkbox"/> หอพักเอกชน |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ) | |

13. รายได้รวมของบิดามารดา (โดยประมาณ)บาท / เดือน

14. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการบ่อยครั้งแค่ไหน เช่น เล่นเกม / กีฬา ฟังดนตรี ทำกิจกรรม
ชมรมต่างๆ เป็นต้น

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เป็นประจำ | <input type="checkbox"/> นานๆ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง | <input type="checkbox"/> ไม่เคยเลย |

15. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มี (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
|---|--------------------------------|

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละหนึ่งคำตอบ โดยมีเกณฑ์ในการตอบดังนี้

- ถ้าข้อความที่ท่านอ่านเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง (เกิดขึ้นทุกครั้ง) หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **“มากที่สุด”**
- ถ้าข้อความที่ท่านอ่านเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง (แทบจะทุกครั้ง) หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **“มาก”**
- ถ้าข้อความที่ท่านอ่านเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง (เกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้ง) หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อย ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **“น้อย”**
- ถ้าข้อความที่ท่านอ่านเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง (แทบจะไม่เกิดขึ้นเลย) หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **“น้อยที่สุด”**
- ถ้าข้อความที่ท่านอ่านเกิดขึ้นไม่ตรงกับความเป็นจริง (ไม่เคยเกิดขึ้นเลย) หรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านแต่อย่างใด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **“ไม่เคยเลย”**

****หมายเหตุ**** บิดามารดาในที่นี้รวมถึงผู้เลี้ยงดูหรือผู้ปกครองคนอื่นๆ ที่ไม่ใช่บิดามารดาด้วย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคยเลย
ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว					
1. สมาชิกในครอบครัวไม่แสดงความรัก และเอาใจใส่ท่าน ทำให้ท่านรู้สึกขาดความอบอุ่น					
2. บิดามารดาเลี้ยงดูท่านให้ได้รับความสมบูรณ์ จัดหาปัจจัย 4 เพื่อสนองความต้องการด้านร่างกายแก่ท่าน					
3. ครอบครัวของท่านส่งเสริมให้ท่านใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์					
4. ท่านต้องเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่บิดามารดาต้องการ					
5. บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับท่าน					
6. สมาชิกในครอบครัว ส่งเสริมอบรมสั่งสอนให้ท่านเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ					
7. บิดามารดาไม่สนใจว่าท่านจะมีผลการเรียนอย่างไร					
8. บิดามารดาสนับสนุนให้ท่านทำกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยตามความสนใจของท่าน					
9. บิดามารดาให้คำแนะนำและคอยดูแลไม่让您เผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น แหล่งมั่วสุม สถานเริงรมย์ เป็นต้น					
10. บิดามารดาเปิดโอกาสให้ท่านปรึกษาทุกครั้งที่ต้องการ					
11. ครอบครัวของท่าน ยึดถือหลักธรรมของศาสนามากำกับการดำเนินชีวิต สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว					
ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว					
12. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมภายในครอบครัวร่วมกัน เช่น ช่วยกันทำกับข้าว ไปเที่ยวพักผ่อน ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น					
13. สมาชิกในครอบครัวของท่าน เคารพ นับถือในสิทธิ เสรีภาพซึ่งกันและกัน					
14. สมาชิกในครอบครัวของท่านให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว					
15. ท่านไม่ค่อยมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัว					
16. บิดามารดาไม่ไว้วางใจท่าน					
17. ท่านรู้สึกเครียดกับปัญหามากยิ่งขึ้น หากสมาชิกในครอบครัวไม่เอาใจใส่ท่าน					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคยเลย
18. สมาชิกในครอบครัวของท่านไม่พยายามปรับตัวเข้าหากัน					
19. สมาชิกในครอบครัวของท่านพยายามเสริมสร้างความรักต่อกันด้วยการให้กำลังใจและให้อภัยซึ่งกันและกันเสมอ					
20. สมาชิกในครอบครัวของท่านพยายามทำความเข้าใจถึงความต้องการของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว					
21. บิดามารดาสนับสนุนให้ท่านสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกต่างวัยและเครือญาติ					
ด้านการสื่อสารในครอบครัว					
22. สมาชิกในครอบครัวใช้เวลา รับฟังปัญหาต่างๆ ของท่านเสมอ					
23. ท่านรู้สึกสบายใจ หากสมาชิกในครอบครัวเปิดเผยความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาต่อกัน					
24. ท่านรู้สึกไม่สบายใจ หากสมาชิกในครอบครัวไม่สนใจรับฟังปัญหาของท่าน					
25. สมาชิกในครอบครัวไม่พยายามพูดคุย ปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว					
26. บิดามารดาอื่นๆ เมื่อรับฟังปัญหาของท่าน					
27. ท่านได้รับคำชมเชยจากสมาชิกในครอบครัว เมื่อท่านทำความดี					
28. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวของท่านมักใช้การประนีประนอมในการแก้ปัญหาเหล่านั้น					
29. เมื่อบิดามารดาความคิดเห็นไม่ตรงกับท่าน ท่านจะรับฟังแล้วปฏิบัติตาม เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง					
30. หากแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวท่านจะได้รับการตำหนิหรือลงโทษจากครอบครัว					
31. บิดามารดาของท่านยึดหลักเหตุผลในการพูดคุยกับท่าน					
32. ท่านยอมรับฟังความคิดเห็นของบิดามารดา แต่ไม่ปฏิบัติตาม					

ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี) พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือดีหรือไม่ดี โปรดเลือกตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพราะผลการวิจัยที่ได้จะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการศึกษาของเยาวชนต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ความฉลาดทางอารมณ์	ไม่จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าจะทำอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นถ้ามีโอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15. เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานยากฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				

ความฉลาดทางอารมณ์	ไม่จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37. ฉันรู้สึกดียกย่องผู้อื่น				
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51. ฉันไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

ตอนที่ 4 แบบประเมินความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อว่าในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงอาการที่เกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละหนึ่งคำตอบ โดยมีเกณฑ์ในการตอบดังนี้

- ถ้าข้อความแสดงอาการที่ท่านอ่านแล้วท่านคิดว่าไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่เคยเลย”

- ถ้าข้อความแสดงอาการที่ท่านอ่านแล้วท่านคิดว่าเกิดขึ้นกับท่านเป็นครั้งคราว ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เป็นครั้งคราว”

- ถ้าข้อความแสดงอาการที่ท่านอ่านแล้วท่านคิดว่าเกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้ง ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เป็นบ่อยๆ”

- ถ้าข้อความแสดงอาการที่ท่านอ่านแล้วท่านคิดว่าเกิดขึ้นกับท่านเป็นประจำ ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เป็นประจำ”

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย เลย	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อย	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				



ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

